N.º 278 • junho 2024
Cont.: €4,50 • Worldwide: 7 USD

Lux Woman

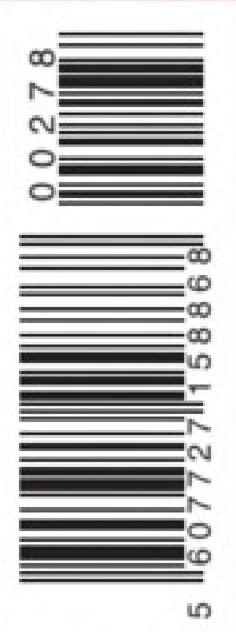
LUXWOMAN.PT

CLÁUDIA VIEIRA
ESPÍRITO LIVRE

DIA DA CRIANÇA
• SHOPPING
• ATIVIDADES EM FAMÍLIA

EXCLUSIVO
MARIA BOTELHO MONIZ

JUNHO SAIR & VIVER





CALZEDONIA.COM


CALZEDONIA

ENTRE NA NOSSA VIBRANTE
COLEÇÃO DE VERÃO



MANGO





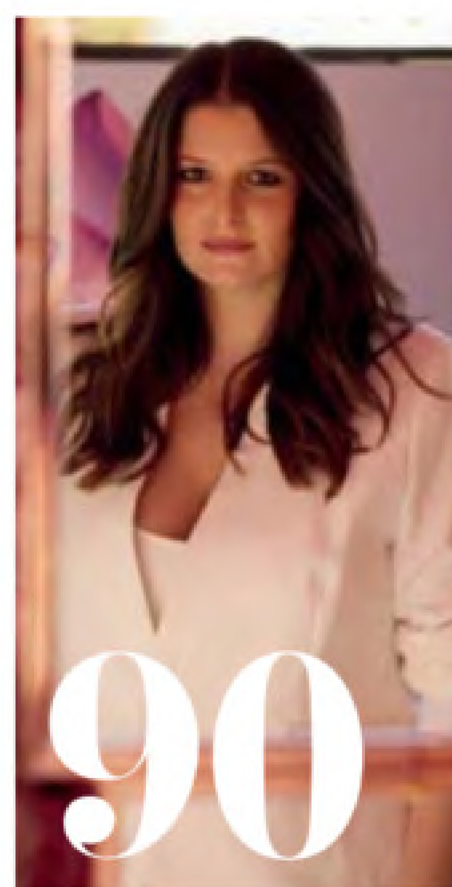
SUMÁRIO

LUXWOMAN N.º 278 • JUNHO 2024













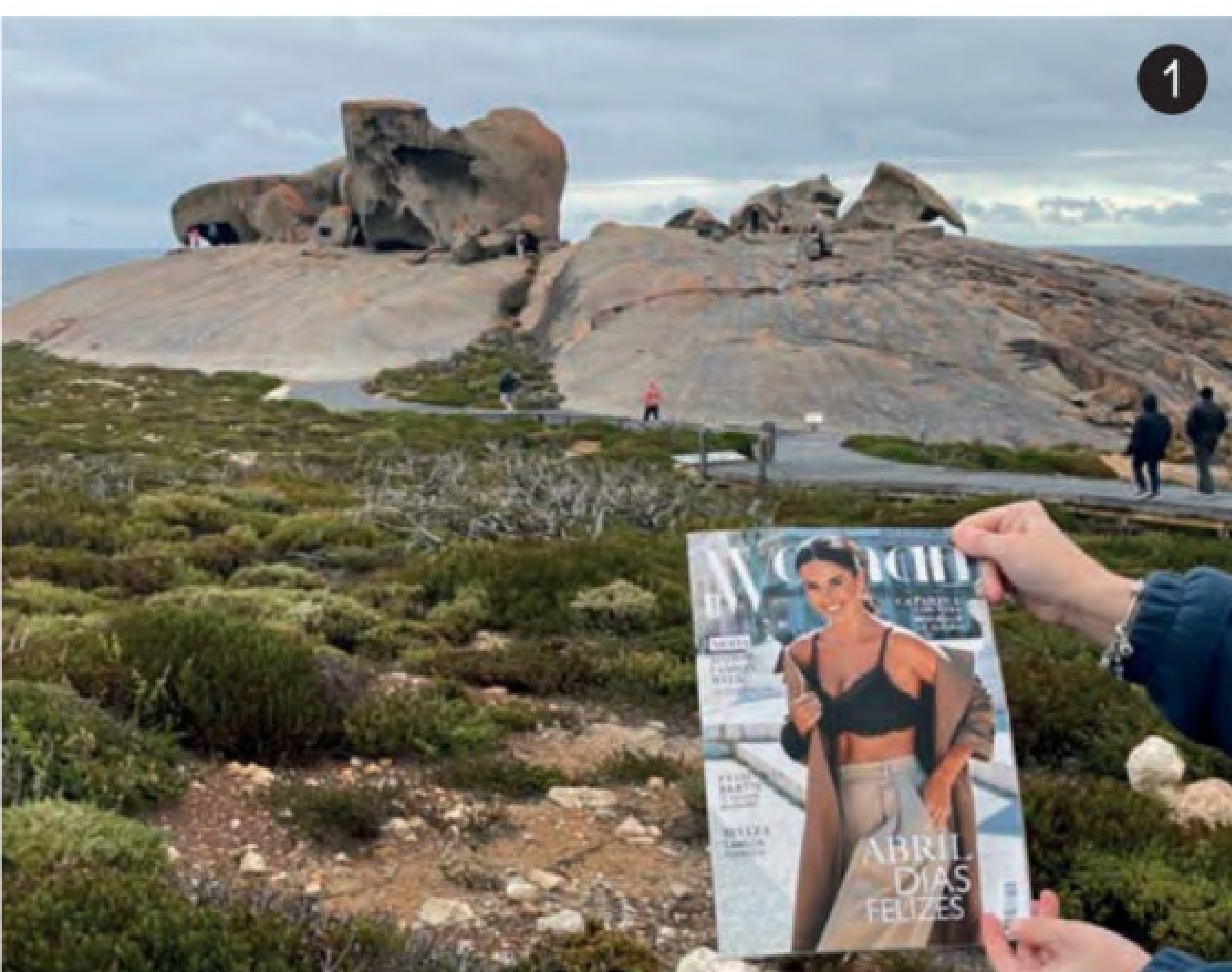
Capa **CLÁUDIA VIEIRA**
com vestido **Elisabetta Franchi**, pulseira
e brincos **Parfois** e anel **Portugal Jewels**
Fotografia **JOÃO PAULO**
Direção Criativa e *styling*
DIOGO RAPOSO PIRES
Make-up **MADALENA MARTINS**
Cabelos **OKSANA GRYBINNYK**
Agradecimento **LOROSAE SOL**
NASCENTE - BEACH CLUB





ONDE ANDA A LUXWOMAN?

Todos os meses, um prémio incrível à sua espera!
Para se habilitar, basta que nos envie uma fotografia original para o *e-mail* luxwoman@masemba.com e já está.
Se preferir, pode enviar uma mensagem via Instagram (@luxwoman_pt) ou Facebook (facebook.com/revistaluxwoman).
Por Portugal, ou pelo mundo, queremos saber...
Onde anda a LuxWOMAN?







VENCEDORA

1/ "São dias sempre muito felizes, na companhia da minha LuxWoman, seja em Portugal ou na Kangaroo Island, Austrália (nas Remarkable Rocks, num dia superventoso)", **Clara Gaspar**

2/ "A LuxWoman foi comigo até Maastricht!", **Susana Eduardo**

3/ "No Dia da Mãe, a LuxWoman só poderia estar junto a este quadro, que representa a minha progenitora, a mulher mais importante da minha vida, na casa dela, onde cresci e onde aprendi a ser mulher, lendo esta nossa revista favorita todos os meses", **Daniela Fernandes**

A LEITORA GANHA

Dois perfumes Equivalenza, da linha Les Secrets. Uma coleção *premium*, com personalidade e elegância, feita à medida de quem procura algo mais num perfume: exclusividade. Ingredientes sofisticados, prestigiados e de tendência, que criam fragrâncias sublimes, unissexo e não convencionais. O prémio perfaz um total de €55,90. Saiba mais em *equivalenza.pt*.



SIGA-NOS   

 LUXWOMAN.PT

Lux Woman
PARA MULHERES COM ATITUDE

DIRETORA
Leonor Antolin Teixeira
leonorteixeira@masemba.com

REDAÇÃO
EDITORA DE BELEZA
Patrícia Toste de Sousa
patriciasousa@masemba.com
EDITOR DE MODA
Diogo Raposo Pires
diogopires@masemba.com
JORNALISTA
Ana Almeida Pires
anapaulapires@masemba.com
COLABORADORES
Bárbara Mendonça, Catarina Beato, Diana Dinis, Eduardo Estevam, Mafalda Almeida, Paulo Ah Quin, Rita Salgueiro, Sandra Pimenta, Sara Ferreira, Susana Garrett Pinto, Susana Fragata
Tâmara Castelo, Vera de Melo
REVISÃO
Susana Figueira susanafigueira@masemba.com
ONLINE
Joana de Oliveira joanaoliveira@masemba.com

DIRETOR DE PRODUÇÃO E CIRCULAÇÃO
Bruno Ventura brunoventura@masemba.com

DESIGNERS
Rui Barbosa (Projeto Gráfico) e Paulo Franco

DIGITALIZAÇÃO E TRATAMENTO DE IMAGEM
Pedro Figueiredo

CONTROLLER
Xandinha Jardim xandinhajardim@lux.masemba.com

COORDENADORA DE MARKETING E EVENTOS
Teresa Neves teresaneves@masemba.com

PUBLICIDADE
COORDENADORA Conceição Martinho
conceicaomartinho@masemba.com
Tel. 215 918 143 / 917 564 372
COORDENADORA DELEGAÇÃO NORTE
Maria João D'Eça mariaeca@masemba.com
tel. 223 203 149 / 916 103 973
ASSISTENTE COMERCIAL
Carla Ramalho carlaramalho@masemba.com
Tel. 215 918 141

ASSINATURAS
LINHA DIRETA DE APOIO AO ASSINANTE
VASP – PREMIUM
Telefone: 214 337 036
E-mail: assinaturas@vasp.pt
Apartado 1172, 2739-511 Agualva Cacém

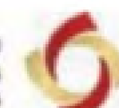
PROPRIETÁRIA/EDITORA:
Notas Icónicas, LDA,
sociedade por quotas.
Sede: Praça Bartolomeu Dias,
nº 113, 3º Direito, 2890-138 Alcochete.
NIF/NIPC: 516902822

IMPRESSÃO
Lidergraf
Rua do Galhano, 15,
4480-089 Vila do Conde.

DISTRIBUIÇÃO
VASP
Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva Cacém.
www.vasp.pt, email: geral@vasp.pt

Tiragem: 9000 exemplares
Depósito legal: 161 984/01
Nº Registo ERC: 123817
Estatuto Editorial:
https://www.luxwoman.pt/ficha-tecnica

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA



VISAPRESS Direitos de Autor Protegidos


A VITTORIO EMANUELE II. I MILANESI
UNLIMITED DOUBLE TOUCH
KIKO MILANO
UNLIMITED DOUBLE TOUCH
UNLIMITED POSSIBILITIES
16 horas de fixação
e 30 tonalidades irresistíveis
para uns lábios sem limites.
O preferido de Emma Roberts.
KIKO
MILANO

20
CLÁUDIA VIEIRA
A VIDA EM PLENO



Fato de banho **Latitid**
Blazer **Sandra Valentim**
Colar **H&M**

A criança em mim



LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA
DIRETORA
LEONORTEIXEIRA@MASEMBA.COM

É, talvez, apenas ingénuo pensarmos na infância como a fase desprovida de responsabilidades. Temos, sempre, à luz dos dias que vivemos e da geração que encabeçamos, obrigações às quais somos (mais ou menos) associados.
O que muda é o peso dessas responsabilidades. Fruto dessa ingenuidade ou não, lembro-me, com nostalgia, de viver uma infância onde – mesmo com o peso (ainda que *soft*) de uma responsabilidade singela, onde cumprir o calendário escolar e conseguir resultados positivos era o que se exigia – a alegria era uma constante. Vivíamos livres, com o espírito solto. É dessa leveza que tenho saudades.
Porque o peso das responsabilidades na fase adulta deixa-nos pouco espaço para a leveza da alma. Ocupa-nos grande parte da mente e, por vezes, do coração e traz-nos um interior irrequieto. Nesta edição em que celebramos o Dia da Criança, tenho uma proposta para si: solte a criança em si e deixe que esta lhe traga leveza na alma e sorriso no rosto. Nós, por aqui ficamos, procurando, sempre, continuar a inspirá-la…

EISENBERG
PARIS



PERFUMES & COMPANHIA
MARCA **EXCLUSIVA**

IMPERDÍVEIS

DE JUNHO

1


2


3



4



5


6



7



8



9

1. Colar, €59,99, **Eugénio Campos Jewels**
2. QuietComfort Ultra Earbuds, €379, **Bose**
3. Saia de ganga, €20 **Paula Echevarria x Primark**
4. Carteira, €149, **TOUS**
5. *T-shirt*, €34,90, **Scalpers**
6. *Styler* 2 em 1 Duet Style ferramenta de ar quente, sem danos, €369, **ghd**
7. Relógio Neon Flash Arrow, €130, **Swatch**
8. Ténis, €119,99, **Steve Madden**
9. 'Não digas a ninguém', de Luísa Castel-Branco, €10, **Oficina do Livro**

C&A

Dias de verão

&

Vestidos favoritos desde 19⁹⁹

Compra já em c-a.com

DOTS OBSESSION

Aos 95 anos, Yayoi Kusama é considerada uma das mais criativas e importantes artistas plásticas contemporâneas do Japão. O seu percurso, de quase um século, permitiu-lhe percorrer diversas correntes estéticas e artísticas, da *pop art* à arte feminista. Apaixonada pela simplicidade e versatilidade das bolinhas, que considera um caminho para o infinito, o seu trabalho é colorido e disruptivo. O fascinante universo da artista está em exposição na Fundação de Serralves, no Porto, até dia 29 de setembro. Através de mais de 160 pinturas, desenhos e esculturas, algumas das quais expostas pela primeira vez na Europa, é percorrida a sua história de vida e obra, tão bem ilustrada, também, na sua página de instagram, em ***@yayoikusama_***.

TEXTO ANA ALMEIDA PIRES













SHORT SHORTS!


1


2

Desde que se fizeram notar, há algumas temporadas, os calções extracurtos não saíram mais de cena. Hermès, Prada ou Gucci sugerem-nos em *looks* arrojados e elegantes. Isabel Marant, em contrapartida, opta por propostas mais livres e despreocupadas. Mais consensuais na estação quente, altura em que são mais fáceis de conjugar, os microcalções são perfeitos para evidenciar a elegância das pernas, num evento especial ou numa saída descontraída…

TEXTO ANA ALMEIDA PIRES


3


4


5


6


7


8


9


10

1. €235, Elisabetta Franchi 2. €289, Elisabetta Franchi 3. €95, Bimba y Lola 4. €350, Longchamp 5. €49,95, United Colors of Benetton 6. €195, Pinko 7. €350, Pinko 8. €39,95, United Colors of Benetton 9. €321, Elisabetta Franchi 10. €320, Longchamp

18
MOODBOARD
Let the sunshine in!

22
LÁ FORA
O que vestem as celebridades internacionais?


Capa de almofada, €12,99, **La Redoute**


Colar, €74,90, **Eugénio Campos Jewels**



Colónia Extraordinária Íris Suprema (100 ml), €50, **Benamôr**


Calças, €69,95, **United Colors of Benetton**


Cadeirão, €59, **Casa**


Carteira Club 2, €375, **Furla**

LET THE SUNSHINE IN...

Permita que o sol entre na sua vida e deixe-se contagiar pela energia do amarelo!

TEXTO **LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA, ANA ALMEIDA PIRES** E **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA**



Máscara noturna de Lábios, €22,99, **Laneige**, disponível na **Sephora**


Jarra, €19,95, **Casa**


Biquíni Mina, €107, **Latitid**




Polo, €110, **Lacoste**



Vestido bicolor, €89,90, **Scalpers**

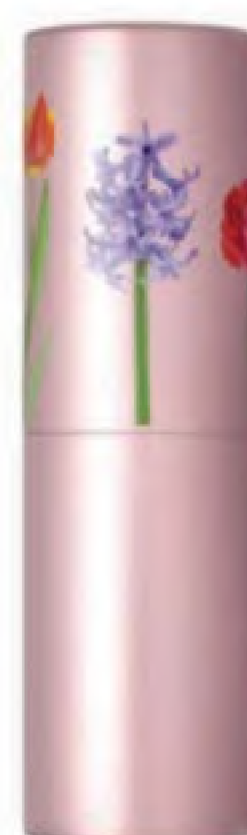


Mesa de jardim, €46,14, **La Redoute**



Relógio com bracelete de aço, €29,99, **Parfois**





Batom hidratante com acabamento luminoso, da coleção Days in Bloom, €13,99, **Kiko Milano**



Verniz Lemon Talk, da coleção Sunsets & The City, €9,90, **Anny**



Óculos de sol, €15,99, **H&M**



Poltrona, €359, **Kave Home**



Saco, preço sob consulta, **the new society**

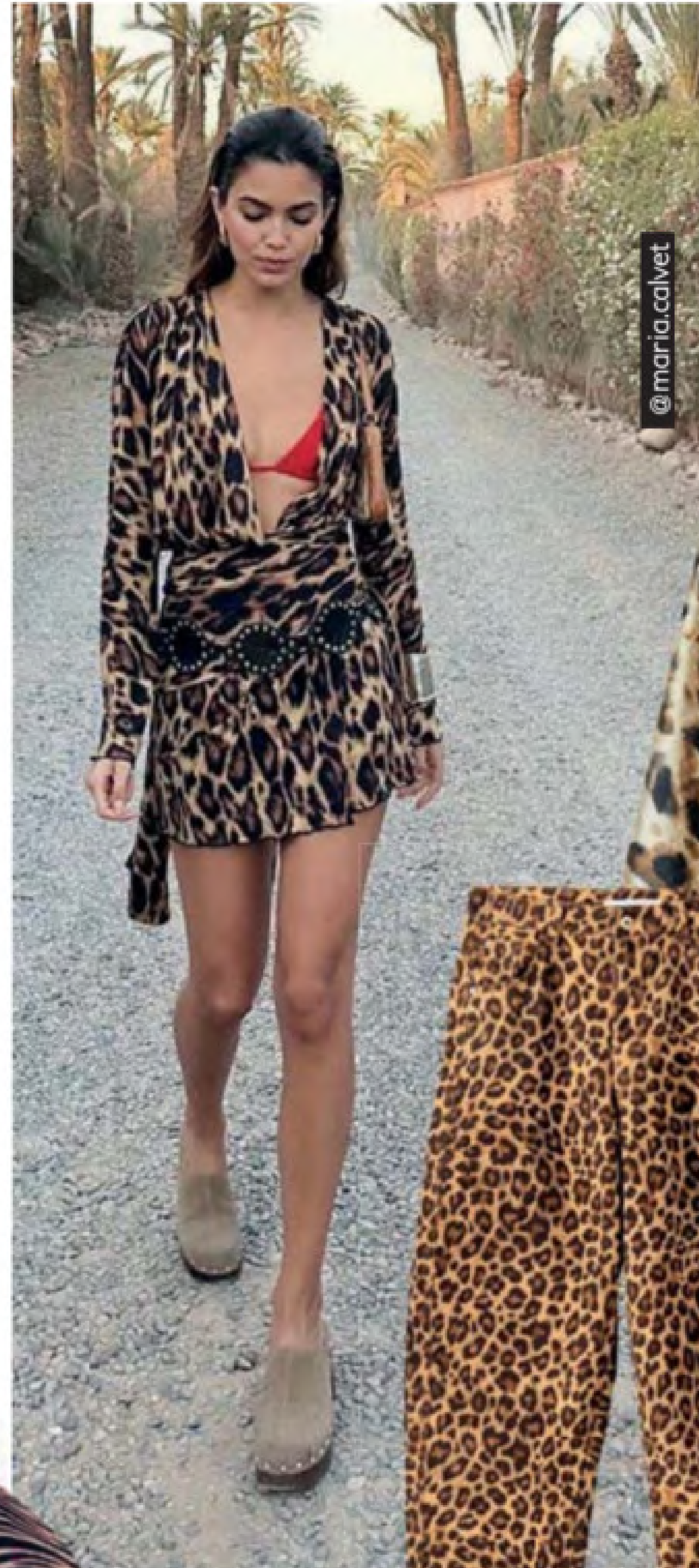


Ténis Gazelle, €110, **Adidas Originals**

LEOPARD PRINT

Podemos afirmar que o leopardo é o novo preto? Podemos, sim! Este padrão está presente em todas as peças e acessórios – incluindo calçado –, e pode ser conjugado das mais variadas formas. Seja ousada e solte o leopardo que há em si!

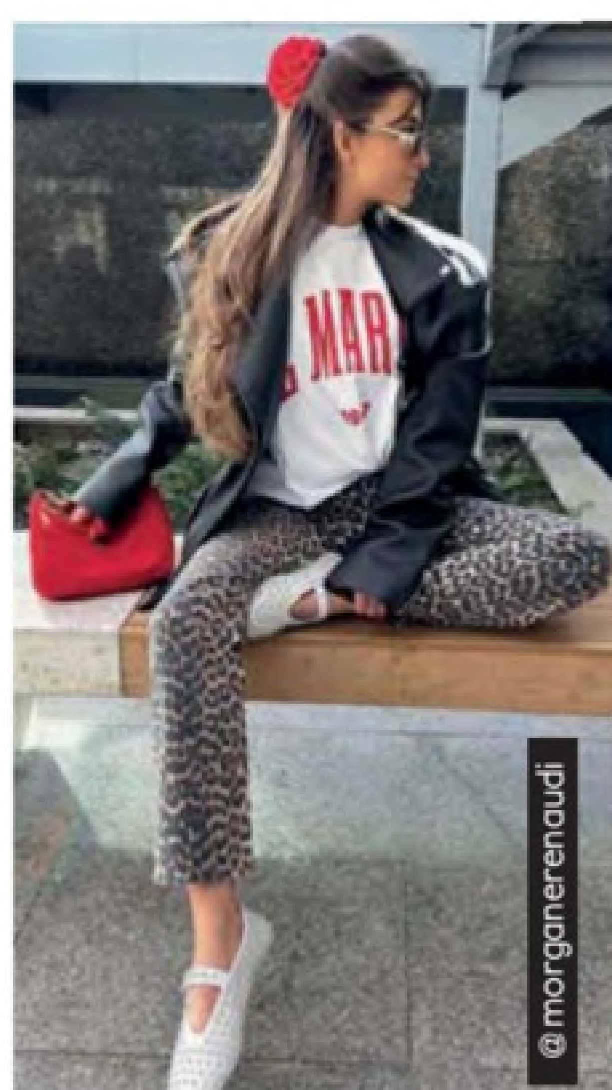
TEXTO **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA**





Vestido acetinado, padrão leopardo, €29,99, **Mango**

Calças carpinteiro *balloon animal print*, €35,99, **Bershka**





Turbante casquete com estampado, €12,95, **Zara**



Boné, €150, **Longchamp**



Saia *denim*, €69,90, **Scalpers**



Sandália rasa engomada, €17,95, **Zara**



Top curto com pormenor de nó, €9,99, **H&M**





Minissaia de ganga, €29,99, **Mango**



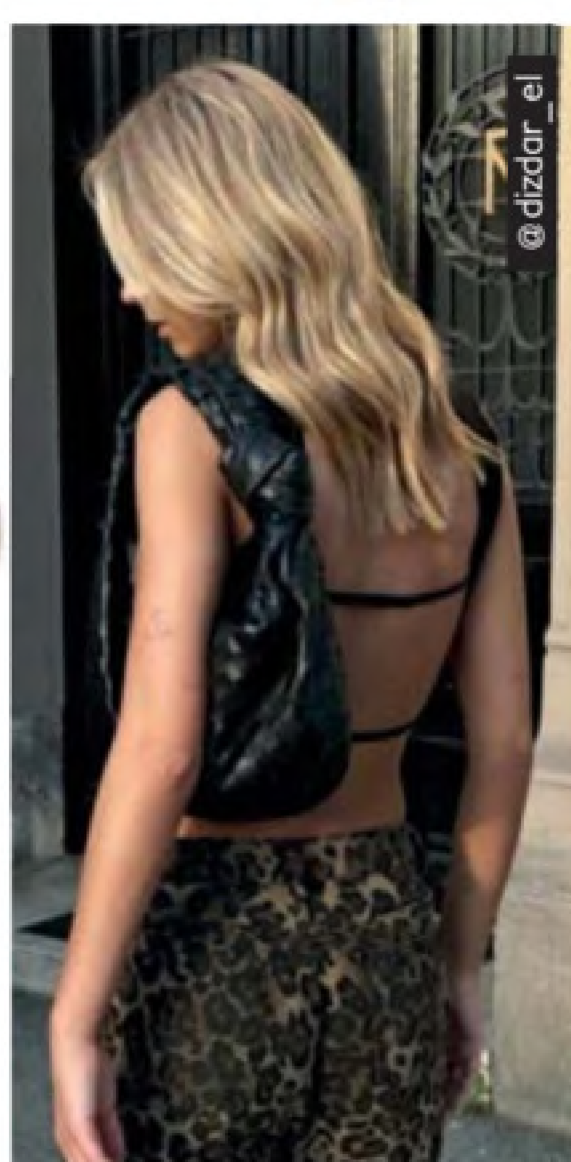




Sandálias *animal print* em pele, €35,99, **Pull&Bear**



Óculos de sol, €190, **Emporio Armani**

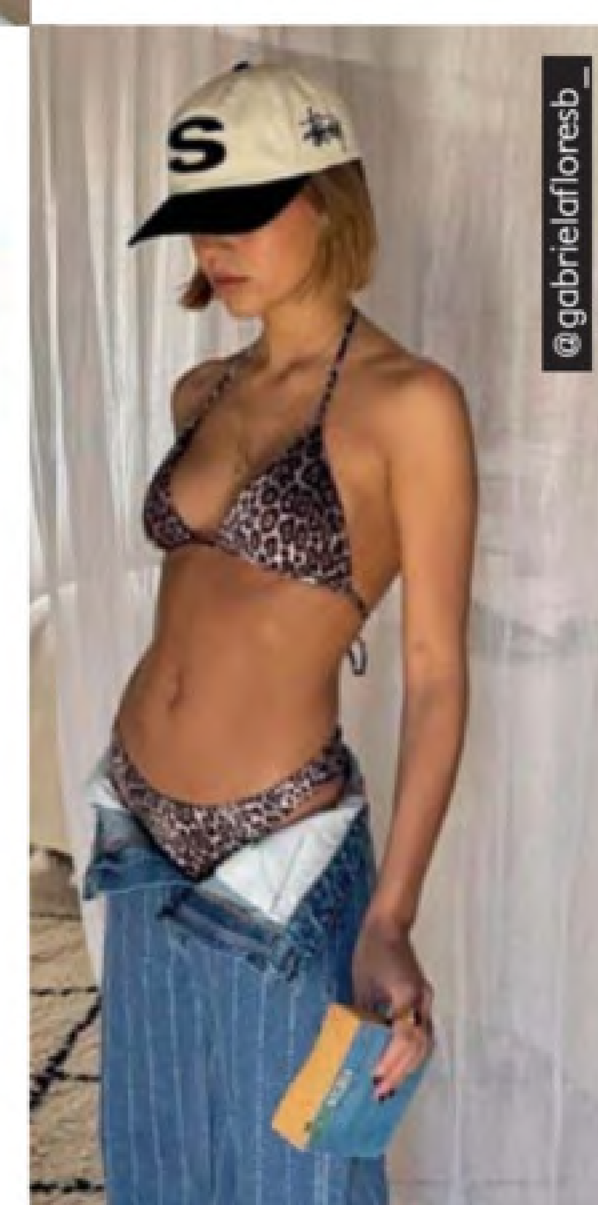


Calças largas em *jersey*, €19,99, **H&M**





Mala de tecido em leopardo bege, €12,99, **Stradivarius**



NUXE
PARIS



REVELA O TEU GLOW

ÓLEOS COM ACABAMENTO SECO,
ROSTO, CORPO E CABELO



NOVIDADE

Brilho Dourado Rosa

Brilho Dourado



Brilho Acetinado



1 VENDIDO(1) A CADA 7 SEGUNDOS EM TODO O MUNDO

Muitas vezes imitado, nunca igualado, o Huile Prodigieuse® é o óleo N.1(2) dos cuidados de beleza. Pode escolher qual o acabamento que prefere deixar na sua pele: acetinado, dourado ou o novo dourado rosa. Enriquecido com 7 óleos vegetais preciosos, esta fórmula proporciona uma hidratação(3) e sublimação única. Não resista a estas fragrâncias viciantes com notas sensuais e solares no caso da versão clássica e Or, ou então inspire-se pelas notas florais do novo Huile Prodigieuse® Or Florale.









NUXE N.1 EM ÓLEOS NAS FARMÁCIAS EM PORTUGAL(2)

(1) Fonte interna tendo por base o sell-in mundial em 2023 das diferentes referencias do Huile Prodigieuse®. (2) IQVIA Pharmascope, Pharmacy, Sales Eur SP, 2022, NEC4=82F1E+83B1D. (3) No rosto e corpo. (4) Com óleos 100% de origem vegetal. (5) Fórmula vegan, sem ingredientes ou derivados de origem animal.



A tenista VENUS WILLIAMS na gala do prémio de ciência 10th Annual Breakthrough Prize Ceremony, em Los Angeles, Estados Unidos, a 13 de abril, com um vestido Prada.



A atriz e cantora norte-americana BRIE LARSON no evento Deadline Contenders Television, em Los Angeles, Estados Unidos, a 14 de abril, com o um look total Prada, coleção FW 24.

STOP!

SABE O QUE ANDAM A VESTIR AS CELEBRIDADES INTERNACIONAIS? CONFIRA OS *LOOKS* ESCOLHIDOS PARA EVENTOS OU PARA PASSEIOS DESCONTRAÍDOS.

TEXTO LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA



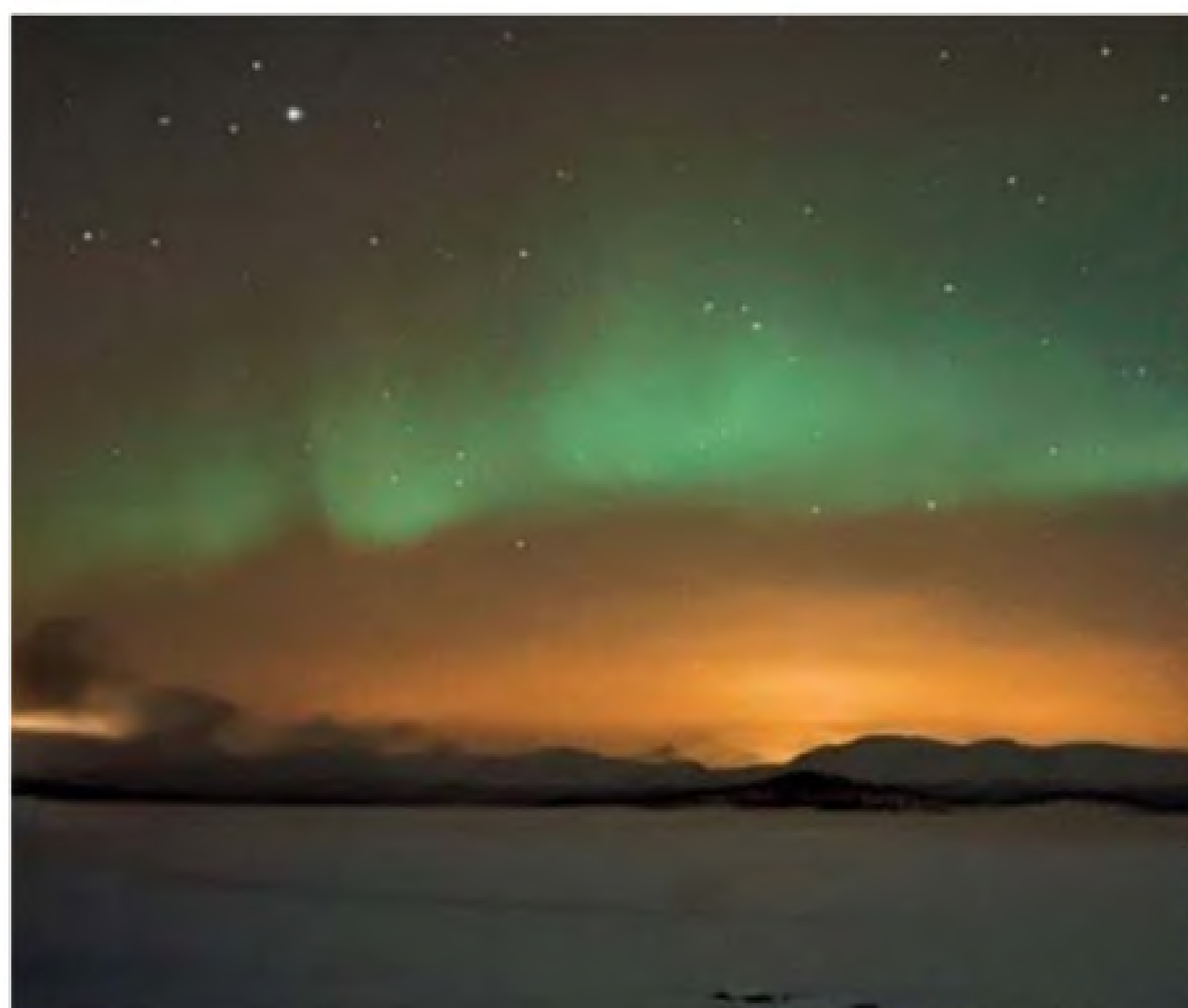


Cardigan de malha, €39,99; saia de malha, €39,99; *top cropped* de linho, €29,99

A manequim norte-americana EMILY RATAJKOWSKI, a passear o cão, pelas ruas de Nova Iorque, Estados Unidos, em abril, com peças Mango Selection.



A atriz norte-americana KATE MARA com uma minissaia azul-marinho, em tricolina, e uma camisa às riscas azuis, na The SAG-AFTRA Foundation Conversations Presents "Black Mirror", em Los Angeles, Estados Unidos, a 21 de abril, em *look* total Prada.



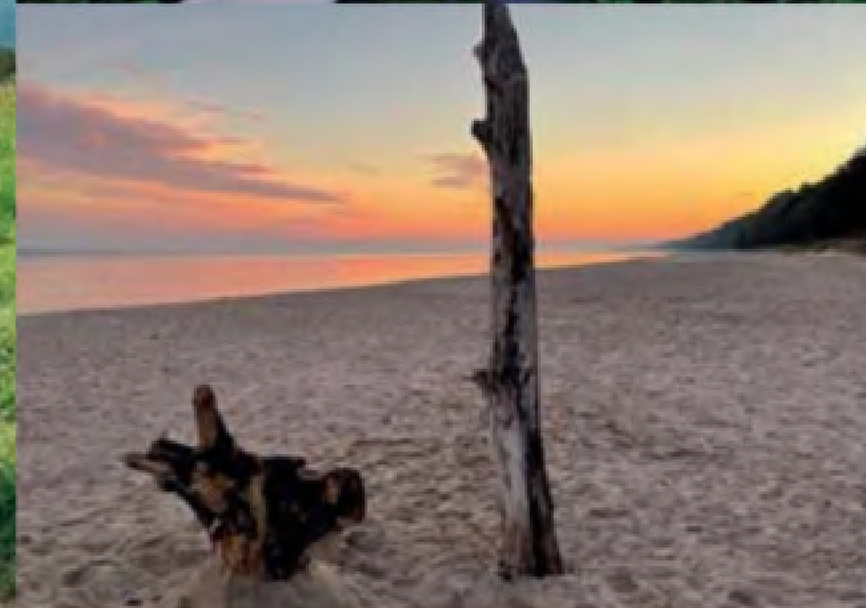












UMA OUTRA FORMA DE VIDA...

Chama-se Lasse Stolley e vive, desde os 16 anos, nos comboios da Alemanha. Aquele que seria, inicialmente, o desafio que sucederia ao ensino secundário – viajando pelo país e trabalhando, ao mesmo tempo – acabou por tomar forma de estilo de vida. Hoje, com emprego à distância, numa *start-up* tecnológica, é com o barulho da estação que acorda. Na mochila, leva três camisolas, um cobertor, uma almofada, dois pares de calças, produtos de higiene e um computador para trabalhar. Os balneários das piscinas públicas servem para fazer a higiene diária e as estações por onde para, para lavar a roupa de que precisa. Por ano, gasta cerca de 10 mil euros. Passe pela página de Instagram, em @lassestolley, e confirme o quão diferente é esta forma de vida!

24
CLAUDIA VIEIRA
Viver a vida em pleno

40
EM JUNHO...
Divirta-se com as crianças!



Fato de banho **Latitid**
Blazer **Sandra Valentim**
Colar **H&M**
Anel **Portugal Jewels**

CÁUDIA VIEIRA

ARTE DE VIVER

É intensamente que escolhe viver cada segundo e entregar-se a todos os papéis que a vida lhe proporciona. Atriz e apresentadora, tida como um dos rostos mais conhecidos e acarinhados da televisão portuguesa, dispensa apresentações. Se a sua atitude descontraída nos cativa, é a sua garra e dedicação que nos inspira. Carreira, maternidade, família, receios e sonhos foram alguns dos temas que abordámos, entre horas intensas de gravações.

TEXTO ANA ALMEIDA PIRES
FOTOGRAFIA JOÃO PAULO
DIREÇÃO CRIATIVA E *STYLING* DIOGO RAPOSO PIRES
MAKE-UP MADALENA MARTINS
CABELOS OKSANA GRYBINNYK
AGRADECIMENTO LOROSAE SOL NASCENTE - BEACH CLUB

"Sou muito impermeável, não aceito (nem permito) que mexam com a minha energia de forma fácil"

Fato de banho **Latitid**
Blazer **Sandra Valentim**
Colar **H&M**
Anel **Portugal Jewels**

Foi há 20 anos que a vimos pela primeira vez no pequeno ecrã, na série 'Morangos com Açúcar'. Depois de muita insistência da sua agência, uma vez que se mostrava uma profissional camaleónica e pronta para qualquer desafio, a jovem acedeu a participar nos *castings* que lhe viriam a mudar o rumo. "Foi a oportunidade de ter contacto com algo que me fascinou por completo, que me envolveu de uma forma que senti que, se passasse o resto da vida a fazer isto, iria ser feliz", conta a atriz. E assim é, tão feliz a representar como na área da apresentação. São imensos os papéis que já interpretou, assim como os programas que apresentou. Concursos de talentos, como 'Ídolos' e 'Factor X', *quiz shows* como 'Agarra a Música', passando pelos *reality shows* 'O Noivo é que Sabe' e o, mais recente, 'Casados à Primeira Vista', têm servido para demonstrar todo o seu talento e a sua versatilidade. Em matéria de representação, a capacidade de trabalho, bem como a garra e a vontade de aprendizagem constantes permitiram-lhe viver, ao longo de um percurso invejável, inúmeras personagens, não só em televisão, como no teatro. De regresso às novelas, figura no elenco de 'Senhora do Mar', a atual novela da noite da SIC, ainda em gravações. A viver uma fase que considera feliz, mas, que implica algumas mudanças e desafios, próprios da evolução natural da vida, como a entrada na adolescência da filha mais velha, que requer uma maior atenção, ou a preocupação com familiares que vão ficando mais velhos, a atriz tem, nas duas filhas – Maria, de 14 anos, e Caetana, de 4 – a sua grande prioridade. Em paralelo, não descura o tempo que dedica a si mesma, aproveitando ao máximo todos os momentos da sua vida agitada e cheia de compromissos e projetos. Aprender a dizer "não" é uma das mudanças que quer implementar. "A viver várias vidas numa, é sempre a sensação que tenho", confessa-nos, numa generosa conversa que nos atesta a sua descontração, simpatia e disponibilidade, sempre de sorriso aberto!



'Senhora do Mar', a nova novela da SIC, é o seu novo desafio, no qual encarna Francisca Medeiros, uma mulher ambiciosa. Como está a correr?

Está a correr muito bem! A Francisca tem uma ganância superior àquela que tinha pensado e que foi ganhando outros traços e outra força nesta novela. Está a ser um excelente desafio, porque é uma personagem com *nuances* bastante diferentes das que tenho feito, num projeto que me está a dar um gozo enorme, não só pela produtora que o está a produzir, a SP Televisão, mas também pelo elenco incrível, e isso faz toda a diferença.

Este regresso às novelas tem sido bom?

Nunca há muito tempo de afastamento, mas, sim, fazer uma novela de princípio ao fim, das grandes, já não fazia há algum tempo e é sempre muito bom. Adoro o ambiente de trabalho, a produtora, os colegas de trabalho e este ritmo de novela. Habituei-me, foi assim que comecei a representar e é onde me sinto muito confortável, por mais que as personagens tenham a sua carga, o seu desafio. Sinto-me muito feliz a fazer mais uma novela, a criar mais uma personagem. É muito gratificante ter estas oportunidades.

É sempre desafiante interpretar uma nova personagem? Por onde é que gosta de começar?

Começo por perceber o perfil da personagem, quem é e onde está integrada, qual é a incidência dela *versus* a envolvência dela na história: com que personagens se cruza, que relações é que tem, quem são os seus aliados, os seus amigos, os seus cúmplices, quem são as pessoas com quem se poderia relacionar, contextualizá-la dentro do projeto… Entretanto, com o perfil, começo a ver as cenas, porque, até posso imaginar uma determinada personagem, mas quando leio as cenas, muda tudo. Normalmente, faço esse trabalho com a direção de atores e com o realizador do projeto, que nos dão algumas luzes daquilo que tinham pensado. Depois, faço um trabalho à parte, de *coach* com alguma atriz que me acrescente algo, que me ajude a construir a personagem, num trabalho paralelo, e posso descobrir e propor outro caminho… Por exemplo, quando tenho acesso ao guarda-roupa da personagem, começo a construí-la, a descobri-la e a pô-la em prática, brincando



Blazer Elisabetta Franchi
Brincos Parfois

"Gosto muito de pessoas, gosto muito de natureza, de animais, de rua, de estar na rua, de circular na rua, detesto estar enfiada em casa, detesto sofá"

com o óbvio, como um olhar controlador, porque, neste caso, a personagem é ambiciosa, mas, também, fugindo ao óbvio e é muito interessante ir descobrindo esta construção da personagem.

Qual diria ser a melhor parte do trabalho de atriz?

É, sem dúvida, o jogo. Sermos surpreendidos pela contracena, deixarmo-nos influenciar pela contracena, jogarmos e influenciarmos o colega, numa cena. É sermos surpreendidos e é o brincarmos de faz de conta. Isso é a grande mais-valia deste trabalho de construir personagens.

E o que é o mais difícil?

É a espera! [risos] Espera-se muito. Muitas vezes, gravamos três e quatro cenas seguidas e, depois, temos um intervalo de três/quatro cenas para, depois, gravarmos só uma cena. Espera-se muito e, no dia seguinte, temos de pegar novamente e ter tudo memorizado… se bem que, é um tipo de memória que se desenvolve e torna-se fácil, mas há dias em que nada funciona: a nossa dicção, a memória que não está a acompanhar… e essa parte também é dura.

Já interpretou tantas personagens, vários rostos, várias vidas... com semelhanças, com diferenças... Como explora todas estas mulheres dentro de si?

Umas, descubro, outras, baseio-me noutras mulheres, outras ainda, ajudam-me a descobrir aspetos para a minha vida e para o meu dia a dia. Tudo aquilo que vivemos enriquece a forma como pensamos… ou seja, muitas das minhas personagens põem-me a pensar, e isso é muito bom. Exploro-as, colocando em prática algumas caraterísticas e, na minha vida, pondo em prática, por vezes, lições que aprendi com a minha personagem. É muito engraçado… são vidas que se cruzam com a minha e que me acrescentam sempre algo. É uma entrega total às personagens.

E como é que larga a personagem? Há um processo? Alguma mais marcante?

Faço isso não pensando e não trabalhando mais nela. A personagem não me contagia e não fico com as características dela, o humor dela… Acabo um dia de trabalho e, rapidamente, dispo a roupa da personagem, largo a cena e está arrumada. No minuto seguinte, já sou a Cláudia, com a minha agitação, com a minha vida para programar, perceber se dá para ir buscar as miúdas à escola, se não dá, se vou ter de avisar alguém, o que vai ser o jantar… Ou seja, volto, rapidamente, às minhas lides e à minha vida pessoal ou profissional e envolvo-me naquilo que tenho de fazer e desligo. Às vezes, há é a preocupação do dia seguinte. Sei quais são as cenas que tenho e tenho de localizar temporalmente e emocionalmente a personagem, mas posso arrastá-la e, de um momento para o outro, posso estar a preparar o pequeno-almoço e a dizer o texto da personagem. No entanto, não tenho grande dificuldade em largá-la.

E quem é a Cláudia Vieira, quando não está no foco do trabalho, atrás de uma câmara? Como se descreve? É difícil descrever-se?

Não é fácil, nunca é muito fácil nos descrevermos, embora tenha um autoconhecimento bom, tenho uma boa consciência da pessoa que sou, mas descrever-nos em palavras, soa sempre esquisito, no entanto… diria que sou atribulada, agitada, desorganizada, a viver várias vidas numa, é sempre a sensação que tenho, mas, ao mesmo tempo, a aproveitar cada momento. Desfruto muito dos vários momentos da vida, quer seja em estúdio a trabalhar ou numa viagem, quer seja a conhecer pessoas, num cliente, a fecharmos uma campanha, a perceber como é que a agência de criatividade preparou aquele trabalho, a colocar-me no lado deles… sou muito atenta aos outros, ao meu redor, sou muito disponível, tenho facilidade em adaptar-me às situações, sou muito impermeável, não aceito (nem permito) que mexam com a minha energia de forma fácil. Se estiver incomodada com algo, afasto-me naturalmente, não dou muito de mim, mas sou muito sociável, gosto muito de pessoas, gosto muito de natureza, de animais, de circular na rua, detesto estar enfiada em casa, detesto sofá, gosto de sol, gosto, também, de chuva, gosto de comunicar, de ouvir as histórias dos outros, de ficar a pensar numa conversa que tive, gosto de refletir, gosto da vida. Gosto de estar atenta às necessidades dos outros e gosto de antecipar o que aí vem, de ser ágil, gosto da sensação de ter vários compromissos e de conseguir dar conta de tudo e fico superfeliz quando o consigo. Sou uma pessoa muito normal, simples, descontraída e bem-disposta. [risos]

Como tem sido crescer, enquanto profissional, durante estes vinte anos de carreira?

Tem sido muito enriquecedor e gratificante. Sou uma pri-

vilegiada e sortuda pela quantidade de projetos diversificados, quer na área da representação, quer na de apresentação, que me têm feito crescer, sentir-me mais segura, mais confiante e mais apta. Gosto de encabeçar projetos, de conduzir programas, de dar a cara pelos projetos, de os defender e de defender as minhas personagens, porque sou muito apaixonada pelo que faço. Tenho muito brio profissional e estou consciente de que, todos os dias, tenho algo a aprender, às vezes, a ensinar, também já o posso dizer, mas muito para aprender. Claro que quero sempre fazer mais, não especificando, mas, quando vou, por exemplo, ver uma peça de teatro, ou estou a ver uma série, penso "adorava fazer esta personagem ou conduzir este programa ou estar em palco a conduzir este espetáculo". Acontece-me inúmeras vezes e alimento muito o sonho de que tenho mil coisas, ainda, para fazer!

Ser atriz era um sonho de criança ou foi uma oportunidade que surgiu e que agarrou?

Não, nunca foi. Sempre assisti muito a televisão, sempre fui ao teatro e ao cinema, mas não tinha, de todo, esse sonho. Foi uma oportunidade que surgiu, porque estava inscrita numa agência de modelos e de representação, a L'Agence, onde estou hoje, e eles insistiram comigo para fazer os *castings*, neste caso, o dos 'Morangos com Açúcar', isto porque diziam que eu era muito camaleónica, fazia muita publicidade e, por vezes, estava em vários anúncios ao mesmo tempo e as pessoas não me identificavam como sendo a mesma pessoa. Depois, era telegénica. Na altura, pensei sempre que nunca poderia começar a fazer um projeto de televisão sem a formação necessária, mas acabei por alinhar e fazer um *casting* que foi a oportunidade de ter contacto com algo que me fascinou por completo, que me envolveu de uma forma que senti que, se passasse o resto da vida a fazer isto, iria ser feliz, que é este brincar de faz de conta.

O que mais recorda do início da sua carreira? Sentia-se ansiosa nos primeiros trabalhos?

No início, ficava muito ansiosa, mas adorava quando via situações diferentes e novas. A ansiedade vinha, quando tinha algumas cenas mais exigentes, mas, a nível de ambiente de estúdio, era mais um beber de tudo, da direção de atores, da realização, dos câmaras, da iluminação. Quando alguém dava uma indicação, eu captava com muita atenção, porque tinha a noção de que não tinha as ferramentas necessárias e, então, bebia um bocadinho de tudo e de todos, acima de tudo, dos atores, que nos davam um suporte grande. Depois, fiz formação, sempre que possível, quer estivesse em projetos ou não, para ter as tais ferramentas e para me sentir mais confortável. Foi um início com alguma ansiedade, mas os nervos não tomavam conta de mim, por completo. Quando subo ao palco, ainda hoje, estou mais à vontade, mas sempre com alguma ansiedade, o que só me faz bem, porque faz-me estar em alerta máximo.

Em matéria de apresentação 'Casados no Paraíso' foi um formato diferente? O que sentiu?

Senti que tudo o que mexe com as pessoas, quando tudo está em jogo, nos faz estar muito atentos às personalidades de cada um, ao que os leva a participar. Como era um formato novo, segui muito as indicações da equipa de conteúdos, o que era pretendido, o que era



Biquíni **Latitid** Vestido **Odara Brand** Colar **H&M Studio Resort** Pulseiras **Portugal Jewels**

Vestido **Elisabetta Franchi**
Pulseira e brincos **Parfois**
Anel **Portugal Jewels**

"Alimento muito o sonho de que tenho mil coisas, ainda, para fazer"

suposto retirar de determinada situação que os concorrentes viviam… foi uma experiência extremamente gratificante, estava do outro lado do mundo, longe de tudo e de todos, dos meus e a viver um contacto com uma área da apresentação nova. Foi uma experiência incrível, pelo contacto com as diversas personalidades, com os enredos que se criam à volta de pessoas que não se conhecem e que se deixam levar pelo espírito de aventura, pela oportunidade de surgir alguém especial na vida delas, e tudo isso foi surpreendente. E contribuiu para o meu crescimento pessoal, inevitavelmente. Também o facto de estar longe de tudo, foi algo que me fez estar mais em contacto comigo, apenas, o que foi muito positivo.

O que aprendeu, para si e para a sua vida?

Aprendi que, de facto, as pessoas que temos à nossa volta são extremamente importantes. Num programa em que os concorrentes dividiam a ilha com a pessoa com quem tinham acabado de casar e com quem tinham de fazer dupla, a atitude, o momento de vida, a disponibilidade de cada um, a capacidade para respeitar o espaço do outro, mas, ao mesmo tempo, puxar pela pessoa que temos ao nosso lado, é tanto, e é tão necessário. Fez-me pensar… havia pessoas espetaculares, mas, por não estarem com a pessoa certa, tornavam a experiência na ilha uma vivência mais difícil de se ultrapassar. Havia pessoas que, até podiam não ter muito a ver uma com a outra e sabiam que não queriam estar uma com a outra, mas o facto de terem a atitude certa, a nível de disponibilidade, criaram momentos absolutamente incríveis para o programa, isso foi muito giro de assistir. Serviu para perceber que, na vida, temos de estar rodeados pelas pessoas certas, que nos acrescentam, que puxam por nós e, ao mesmo tempo, que sabem estar sozinhas, e que é importante respeitarmos esses momentos. É algo difícil de fazer. No meu dia a dia, estou muitas vezes sozinha, mas ocupada. Estar só comigo mesma, aconteceu ali, porque cá, no dia a dia, é impossível, mesmo que esteja sozinha é sempre a andar a correr de um lado para o outro, de ter uma tarefa para concretizar. Ali, só existir era algo que já não sentia há algum tempo e, de repente, tive esses momentos. Foi bom e muito interessante perceber que é bom estarmos só connosco e qual é a nossa essência.

Acredita que é o amor que comanda a vida?

O amor é combustível, faz-nos mover, move montanhas, é algo que é transformador, é intenso, é combustível para a vida, é oxigénio, é o desequilíbrio que equilibra.

É uma pessoa muito ligada à família? Quais são os momentos que mais valoriza, em família?

Sou uma pessoa de família! Para mim, a família é muito, é tudo, é o meu porto seguro. Valorizo muito os momentos em que estamos todos naquele mimo de abraços, cócegas, desabafos e brincadeiras. É o que faz o meu coração vibrar. Depois, com a minha família, com os meus irmãos, são as partilhas, estarmos sentados à mesa, os jogos, são momentos que me fazem sentir muito tranquila. A família traz tranquilidade. Também traz questões para resolver, decisões para tomar, conversas duras para se ter, mas é muito bom saber que podemos contar uns com os outros e que somos o porto de abrigo uns dos outros.

Valoriza o tempo que dedica a si? De que forma se prioriza entre o trabalho e a vida familiar?

Muito! Ter tempo para ir ao ginásio, se bem que, por vezes, não faço os treinos por semana que gostaria de fazer, mas, faço um treino de 20 minutos, que já é o suficiente para sentir que estou a respeitar-me e a dar-me aquilo que preciso para ter a energia certa para o meu dia de trabalho e a atitude certa na vida, até porque treinar faz-me muito bem à cabeça, mais do que tudo. Gosto de marcar uma massagem. Adoro massagens! No entanto, a minha prioridade é, sem dúvida, a minha vida familiar, as minhas filhas, acima de tudo. Organizo a minha agenda de maneira a que elas não sintam a minha falta e tento fazer compensações. Há, sempre, uma gestão muito grande do tempo e se tenho muitos dias seguidos de trabalho, depois, tento estar mais dedicada a elas, com programas com elas. Mas tenho conseguido um bom equilíbrio.

A Maria e a Caetana, de 14 e 4 anos. Se alguma delas quiser ser atriz, quais os seus conselhos? Contam com o seu apoio total?

São muito diferentes, em termos de personalidade. São ambas muito expressivas, ambas muito bem-dispostas. A Caetana é mais de sorrir e é mais dada, a Maria é mais fechada, é extrovertida, mas só entre as pessoas dela. Com a facilidade de expressividade e o facto de não terem problemas em fazerem atuações, diria que qualquer uma delas pode vir a ser atriz e aquilo que lhes posso dizer é que é uma profissão que exige mesmo muito trabalho. Para se prepararem para muitas frustrações, porque é inevitável o ator não se sentir frustrado constantemente, para alimentarem muito o lado genuíno de crianças, mas isto é um conselho para qualquer pessoa, e, acima de tudo, que observem muito, que bebam muito dos outros, que sejam generosas e capazes de uma entrega muito grande, porque é preciso trabalhar muito, os desafios são constantes, as exigências são imensas, os textos são muitos, as preparações, a disponibilidade, é uma entrega física e mental muito grande.



"Gosto de encabeçar projetos, de conduzir programas, de dar a cara pelos projetos, de os defender e de defender as minhas personagens, porque sou muito apaixonada pelo que faço"

Como é enquanto mãe? É tranquila? Exigente?

Sou atenta e preocupada com várias questões, principalmente, com o facto de querer ver as minhas filhas crescerem felizes e saudáveis, física e mentalmente. Hoje, é extremamente necessário, porque os miúdos vivem muito num mundo muito próprio, por vezes, nos telemóveis e nas redes sociais. Tento ser uma mãe muito próxima, mas descontraída, pois é a minha maneira de ser. Sou muito atenta às conversas, às relações que têm, como se sentem em relação aos vários ambientes, à escola, às amigas, a confiança



que têm. Claro que me refiro mais à Maria, com 14 anos, que está numa fase que precisa mais desta atenção. Com a Caetana, a minha preocupação é mais saber dar-lhe tempo para se tornar mais autónoma. Nós, pais, como temos um ritmo de vida muito intenso e acelerado, pecamos muito em não esperar que os nossos filhos se adaptem às situações e que sejam eles a concretizar as tarefas. Com a Caetana, estou mais atenta a dar-lhe tempo e espaço para que se vista ou coma sozinha, para que leve as suas coisas. Com a Maria, chegava-me à frente e despachava eu, porque não havia tempo a perder… mas temos de aceitar que o ritmo das crianças é diferente do nosso e que, para se poderem adaptar, crescer e sentirem-se confiantes, precisam do seu tempo. Sou muito descontraída, mas muito atenta e preocupada, ao mesmo tempo. Parece que estas três caraterísticas não são compatíveis, mas é mesmo assim: não complico, não dramatizo, não dimensiono. Também não podemos esconder as questões menos boas. Os pais têm muito a tendência de se mostrarem sempre bem, fortes e seguros. Penso que, e aprendi-o recentemente, se há uma fragilidade, também é bom que elas sintam e devemos deixá-las sentirem-se tristes, sentirem todas as emoções, pois tudo faz parte da vida. Converso muito com elas, brinco muito, puxo muito pela gargalhada, pelo abraço, pela partilha e pelo toque. Somos muito afetuosos, o que é muito bom.

Como gostaria que as suas filhas a descrevessem? Ou como acha que elas a descrevem?

Penso que têm perspetivas diferentes, mas é muito gratificante ouvir da boca de uma filha (quando tento descomplicar e chegar à Maria com determinadas conversas que temos): "Gostava de ser como tu" ou "não sou assim, mas tu, para mim, és uma referência, pela descontração que tens". Porque a Maria, por vezes, tende a dramatizar um pouco e as palavras que lhe digo são tão óbvias para mim, mas para uma criança não são. Por exemplo, digo-lhe, para tentar ver o copo meio cheio: "Agarra-te aos pontos positivos, esquece esse lado menos bom, que não te faz bem." E tenho mesmo de o dizer, porque, se não for explicado, pode não ser compreendido, porque a capacidade dela é outra. E é em conversas destas, mais profundas, que percebemos que, por vezes, dizemos as palavras certas no momento certo. Gostava que as minhas filhas me descrevessem como uma pessoa meiga e atenta aos outros, bem-disposta e de bem com a vida, que é assim que me sinto, com uma responsabilidade muito grande no meu papel de mãe e enquanto profissional. Que me admirem pelas minhas opções e pelas minhas atitudes. Ficaria muito feliz.

Tem uma perspetiva otimista da vida?

Tenho, sem qualquer dúvida! Sou muito otimista, acredito que o que não está bem vai ficar melhor, agarro-me ao lado bom das situações, mesmo quando são mais difíceis de resolver. Tento, sempre, encontrar uma solução, sem desvalorizar os problemas, porque têm de ser enfrentados de frente. Vou, sempre, tentando gerir, da melhor forma.

Vive uma fase feliz?

Sim… cada fase é uma fase, cada momento tem coisas boas e más. Nunca exponho muito as más e exploro as boas. É a minha forma de estar, é a atitude que tenho na vida. Mas é uma fase de algumas mudanças. O facto da minha filha ser adolescente, implica uma atenção mais exigente, questões familiares como a de ver alguns membros muito queridos da família a ficarem mais velhinhos, a gestão do meu tempo, viagens, projetos, saber dizer que não… É uma fase que envolve mudanças, o que não é fácil. Sim, está tudo bem, mas não é das fases mais relaxantes e tranquilizantes da minha vida. É uma fase um pouco agitada e de mudanças.

"O melhor exemplo que posso dar é o do respeito pelo que me cerca e pelas pessoas à minha volta ”

Qual é o seu maior receio quanto ao futuro delas?

Tem mesmo a ver com a saúde mental. Preocupa-me muito a adolescência no mundo em que vivemos, as constantes comparações. O posicionarmo-nos num lugar que não é aquele que nos faz bem e não termos a capacidade de ver isso. Penso que as redes sociais levam-nos muito para isso. Tenho receio que se sintam perdidas, sem capacidade de escolher, de saber o que querem, de se darem ao respeito e de respeitarem tudo e todos.

Qual é o maior exemplo que lhes quer dar?

Sentir que corri atrás dos meus sonhos e que os alimentei, sendo correta para comigo mesma e para com os outros. O melhor exemplo que posso dar é o do respeito pelo que me cerca e pelas pessoas à minha volta. ●



Casaco
e *body*
Ikigai Knit

HUMANIZAR: SEMEAR E COLHER

SUSANA GARRETT PINTO

Mais do que uma responsabilidade, desempenhar funções dentro do tema da gestão humana numa organização é, também, uma missão. Sim, se atentarmos, é uma função que, de uma forma muito direta, nutre o equilíbrio entre as necessidades de cada pessoa e as da empresa.
Considero, pessoalmente, que, se for uma função desempenhada de forma simplista, e apenas enquanto posto de trabalho, perdemos todo o potencial inerente à mesma.

A função de responsável de recursos humanos, como, por norma é definida, permite ir muito além do recrutamento e do processamento salarial. Traz consigo a possibilidade de contribuir para o desenvolvimento pessoal de cada colaborador, de cada pessoa, mas, também, de permitir a educação para a cidadania. Quando me refiro a "cidadania", refiro-me a comportamentos e formas de ser e de estar dentro da empresa, mas, também, externamente, junto da comunidade onde a empresa está inserida.

Dentro das organizações, a pressão para a ação, para a produtividade e para o alcance de resultados definidos é cada vez maior e, tendencialmente, sabemos que este modo ou esta atitude – que vou designar de "estado operacional" – tende a desumanizar, em todos os procedimentos.
No estado operacional sobrevivemos. Passamos a segunda-feira a pensar no fim de semana, o período de férias a pensar no momento de regresso ao trabalho, o mês de agosto a pensar no período de Natal... Os dias passam, as semanas passam e os anos passam. O foco das pessoas não está na função que desempenham no trabalho ou, tão pouco, no impacto que cada uma tem no ambiente e para os resultados de toda a equipa.



"Quando escutamos e observamos cada uma das pessoas que trabalha ao nosso lado, dentro de uma empresa, é fundamental termos empatia. É desde o momento do recrutamento, na partilha da identidade e da cultura da empresa, até à descrição e à partilha dos objetivos inerentes à função a ser desempenhada, até ao dia a dia, em ambiente laboral, que o trabalho para desenvolver competências humanas deve começar"

Quando escutamos e observamos cada uma das pessoas que trabalha ao nosso lado, dentro de uma empresa, é fundamental termos empatia. É desde o momento do recrutamento, na partilha da identidade e da cultura da empresa, até à descrição e à partilha dos objetivos inerentes à função a ser desempenhada, até ao dia a dia, em ambiente laboral, que o trabalho para desenvolver competências humanas deve começar. E este processo, na minha visão, não poderá, nunca, ser pontual. Tem que ser persistente e constante. Assim como as atualizações feitas em termos técnicos e de segurança, por exemplo.

Não pretendo, de todo, dizer que compete às empresas o esforço no cuidado de saúde mental e no desenvolvimento pessoal dos seus colaboradores. Mas a verdade é que é, precisamente, no contexto de trabalho que é exigido, a cada pessoa, que se mantenha focada na função a desempenhar e que esteja alinhada aos objetivos globais, independentemente de tudo o que cada um é ou como se sente. Se as "suas pessoas" perceberem que a empresa está a fazer um investimento no seu desenvolvimento pessoal e a permitir-lhes adquirir ferramentas para utilizarem em todas as áreas das suas vidas, os colaboradores sentir-se-ão naturalmente vinculados. E o valor associado a um colaborador motivado, estável na empresa e alinhado aos objetivos é mensurável e, como sabe, elevadíssimo. ●



Susana Garrett Pinto – Empreendedora social, fundadora e CVO da abordagem de impacto TEACH How to Fish e da by THF, a primeira empresa social em Portugal. *teachhowtofish.org | byTHF.pt*

VAMOS SER MAIS EGOÍSTAS

MAFALDA ALMEIDA
EXECUTIVE AND LIFE COACH

Que palavra feia, "egoísmo". E, a esta altura, deve estar a pensar: "a Mafalda deve estar louca, por estar a escrever uma crónica com este título, logo depois de uma outra sobre amor..." Nada de mais errado! Devíamos todas ser mais egoístas. Pensar em amor é pensarmos em nós, em primeiro lugar. E, lamento se estou a ofender alguém. Mas, como é possível amarmos alguém, no verdadeiro sentido da palavra, se não nos amarmos, a nós, em primeiro lugar? Será que o exemplo que damos aos nossos filhos é o melhor, quando nos privamos de tantas coisas (refiro-me às escolhas que fazemos, por opção), em prol, muitas vezes, do capricho de alguém? Sim, estou a utilizar palavras fortes, de propósito. A origem de muita infelicidade no seio das famílias e das empresas pode estar mesmo aqui: não conseguimos desenvolver um "egoísmo saudável". Mas o que é isso, afinal? O "egoísmo saudável" surge quando aprendemos a dizer não, quando honramos os nossos limites. Surge, também, quando entendemos que só conseguiremos ajudar, realmente, alguém quando estamos bem. Surge quando o avião está a cair e nós cumprimos com as indicações: colocar, primeiro, a máscara de oxigénio em nós e só depois em quem precisar de ajuda. Esta é uma metáfora para a vida, e acredito que não seja a primeira vez que se cruza com ela. Está na hora de colocar a máscara de oxigénio em si primeiro. Está na hora de abandonar pessoas-âncora – aquelas que nos seguram em vez de nos ajudarem a voar. Está na hora de ficar mais forte, porque é assim que o mundo precisa de si. O mundo precisa de si no seu melhor e o seu melhor passa por dar prioridade a si mesma. Sem peso na consciência, porque isso, mais cedo ou mais tarde, passa a arrependimento por não ter honrado quem é. E, acredite, quando o arrependimento e o tempo surgem de mãos dadas, nada há a fazer. Por enquanto há, e repito: seja saudavelmente egoísta. O que lhe parece esta abordagem? Conte-me tudo, estou por aqui. ●

"Está na hora de ficar mais forte, porque é assim que o mundo precisa de si"



- *mafaldaalmeida.com*
- *risinggroup.pt*
- mafalda@mafaldaalmeida.com
- INSTAGRAM @mafalda_almeida_coach
- LINKEDIN *linkedin.com/in/mafaldaalmeida*
- FACEBOOK *facebook.com/coachmafaldaalmeida*



'Veja em si a Melhor Mulher do Mundo', de Mafalda Almeida, €16,60, Editora Marcador

PRÓXIMAS INICIATIVAS A ACONTECER:

• EmpowHer Breakfast, pequeno-almoço destinado a mulheres líderes, executivas, empreendedoras, a todas nós! Qualquer mulher que deseje passar uma manhã de inspiração, com desenvolvimento de contactos e comida maravilhosa, será muito bem-vinda! Dia 31.05.2024, das 08h30 às 11h30.


TRY
ONE'S
BEST.



PRETO E BRANCO VS TECHNICOLOR

TÂMARA CASTELO

As relações de amor são duras. São sítios de exposição, vulnerabilidade e espelho. Lugares onde as nossas feridas e mágoas se ativam e ressoam, com o propósito da cura e da autoaceitação. Porém, nem sempre conseguimos aceitar esse olhar violento e cru para dentro de nós, que se espelha no outro, a cada dia que passa.
Um destes dias, na minha clínica, em Lisboa, uma paciente partilhava: "Sinto que sou *technicolor* e ele a preto e branco", no contexto da comunicação. Esta expressão ilustrou anos de queixas semelhantes a tantas e tantas mulheres que me confiam a sua saúde. Fiquei a ressoar e a assimilar esta ilustração de emoções e questionei-me: "Será que aquele que é mais extrovertido e aberto tem responsabilidade na manutenção da comunicação do casal?" "Será que aos extrovertidos cabe a função de ativar os introvertidos?" "Será que aos comunicativos cabe a função de ativar a conexão do outro?" Difícil, esta questão.
Será que a manutenção e nutrição das relações deve recair mais sobre aquele que é mais colorido e tem acesso mais fácil às emoções?
A preto e branco, a nutrição é mais monocromática. É curta. Alimenta pouco. O preto e o branco abre espaço à solidão, à comunicação surda e ao desbotar da cor.
Relações são oportunidades para aumentar o leque de cores e para explorar, em nós, as nossas capacidades de amar, comunicar e partilhar vulnerabilidade. Que, na verdade, é o que se esconde por trás do preto e branco.
Por mais cor e coragem. Ame muito, com cor e sem medo.
Estou à distância de um clique. ●

"Por mais cor e coragem. Ame muito, com cor e sem medo"

DRA. TÂMARA CASTELO
Cédula: C-006554
Cédula: C-0051568
@clinicatamaracastelo
@tamara__castelo

elenco®

SPRING —— SUMMER 24

ELENCO.COM.PT



DIVIRTA-SE COM AS CRIANÇAS!

Junte-se aos mais pequenos para celebrar o mês que assinala o Dia Mundial da Criança. Entre brincadeiras, gargalhadas e guloseimas, experimentem aventuras únicas, descubram novos espaços, inventem jogos criativos e vivam momentos inesquecíveis.

TEXTO ANA ALMEIDA PIRES









1 Grande Minicidade

Fica na Lourinhã e é uma das maiores minicidades do mundo. O espaço Brickopolis combina a magia de um dos brinquedos mais conhecidos do mundo, as peças Lego, num espaço onde convivem a cor, a criatividade e o entretenimento. Com aproximadamente cinco milhões de peças, num total de 750 metros quadrados, esta mostra, composta por milhões de blocos de construções, divide-se em três salas distintas: Mundos Imaginários – uma sala dedicada a coleções temáticas dos famosos tijolos coloridos, como 'Star Wars', 'Baía dos Piratas' e 'Oeste Selvagem' –, Brickopolis – a sala inteiramente dedicada à vasta cidade Brickopolis, com edifícios distribuídos por, aproximadamente, 120 metros quadrados – e Construções Fantásticas – na qual poderão visitar-se monumentos de todo o mundo, como uma réplica da Ponte 25 de Abril, do Taj Mahal e do Coliseu de Roma. Durante todo o circuito, é possível admirar vistas espetaculares, tirar fotografias e explorar todos os pormenores das diversas figuras e construções. A exposição fica situada ao lado do Dino Parque Lourinhã e está aberta todos os dias da semana. Bilhete de entrada, €9,50, para adultos, e €7,50, para crianças dos 4 aos 12 anos. As famílias dispõem de bilhetes combinados a preços reduzidos e, ainda, a possibilidade de adquirirem bilhetes combinados para visitarem, também, o Dino Parque Lourinhã. Saiba mais em *instagram.com/brickopolis_oficial*.



2 BRUNCH E MERGULHOS

O Pool Brunch do Lisbon Marriott Hotel, situado no centro de Lisboa, tem, aos sábados e domingos, o programa perfeito para famílias que se queiram refrescar, sem as multidões das praias. A proposta é um variado e completo *brunch*, no CITRUS Restaurante, que possibilita o acesso à piscina, permitindo, assim, refrescantes mergulhos, ao som da seleção musical dos DJ do hotel (entre as 12h e as 15h30). O hotel disponibiliza, ainda, atividades lúdicas para as crianças, acompanhadas por um monitor, que garante a diversão dos mais pequenos e a tranquilidade dos pais. Preparado pelo *chef* Dominic Smart, o *menu* inclui, além da variedade de pães, iogurtes, compotas, tábuas de queijos e charcutaria, vários tipos de ovos, como ovos Benedict ou Royale, uma estação de saladas, empadinhas, mini-hamburgueres, esparguete à bolonhesa, douradinhos de peixe, seleção de croquetes, seleção de gelados e panquecas com uma variedade de coberturas deliciosas, dedicados aos mais pequenos. Inclui, ainda, uma bebida de boas-vindas, e outras bebidas como *smoothies*, sumos, água, café e chá. De 31 de maio a 1 de setembro, Pool Brunch, €59 por pessoa; dos 5 aos 12 anos, desconto de 50%; gratuito até aos 4 anos. É aconselhável reserva prévia, através dos contactos: 217 235 400 ou do *e-mail* lisbon@marriothotel.com. Av. dos Combatentes, 45, Lisboa. Saiba mais em *marriott-hotels.marriott.com*.

3 Uma aventura em autocaravana

Se ainda não experimentaram viajar de autocaravana, em família, não percam mais tempo! Comecem com um fim de semana e, se gostarem, posteriormente, arriscam mais dias. Mesmo com crianças pequenas (ou, sobretudo, com estas), é uma ótima maneira de fomentar o contacto direto com a natureza, numa forma de viajar que permite uma grande flexibilidade de horários e total liberdade de rumo e de destino. Além de ajudar a promover um ambiente familiar de intimidade, pois a família estará quase sempre junta num espaço pequeno, permite, também, estimular o espírito aventureiro e de improviso que o contacto com a natureza desperta nas crianças. Dormir a olhar para as estrelas, acordar e saltar para o exterior, que pode ser perto de uma floresta ou da praia, serão, sem dúvida, momentos a repetir. Numa altura em que as crianças vivem cada vez mais fechadas nos seus espaços e organizadas em atividades programadas, viajar de autocaravana é uma excelente oportunidade de fomentar a vivência ao ar livre, onde piqueniques e sestas em lugares mágicos se misturam com passeios e atividades livres, que se transformam em aventuras inesquecíveis e que encorajam a independência dos mais pequenos. A partir de €50, por dia. Saiba mais em *yescapa.pt*.







4 JOGAR EM EQUIPA

Se jogar em equipa, recorrendo à estratégia, é uma atividade que os seus filhos apreciam, saiba que está disponível, em Sintra, mais concretamente, no Feijão Verde Fun Park Sintra, o Xtreme Laser Tag, a maior arena de *laser tag* da Península Ibérica. Neste espaço, uma versão moderna do clássico jogo da "apanhada", focado na diversão e na estratégia, irá transportar os participantes para uma outra dimensão, graças aos diversos cenários, dignos de uma galeria de arte, recriados no seu interior. Cada jogador irá ter uma "arma fictícia" que dispara infravermelhos e que tem como objetivo obter a maior pontuação possível, em diversos desafios adaptados à composição e à idade da equipa. A arena Laser Tag tem capacidade para receber até 20 jogadores de cada vez, com grupos que podem ser divididos, sendo o número mínimo para a realização do jogo de quatro jogadores. A idade mínima recomendada para participar é de 5 anos. Os jogadores podem realizar a quantidade de jogos que desejarem, sendo que é recomendado, pelo menos, dois jogos para uma experiência completa. O preço é de €12, por partida, e €6 nos jogos seguintes. Cada jogo de Laser Tag tem duração média de 30 minutos, incluindo o *briefing* inicial, com a preparação de equipamento e jogo em si. Emoção, estratégia e diversão garantidas, para viver com família ou amigos. Saiba mais em *feijao-verde.com/pt/laser-tag-sintra*.



5 GUIADOS PELO FUNDO DO MAR

O Oceanário de Lisboa passou a disponibilizar visitas guiadas que estão disponíveis em modelos de duas pessoas, para uma pessoa, integrada num grupo de até 25 pessoas, ou em grupos de família ou amigos. Independentemente da idade, do dia, individualmente ou em grupo, é possível usufruir de uma visita guiada que permitirá uma – ainda mais apaixonante! – incursão pelo mar e pelas suas espécies, bastando, para isso, comprá-la na bilheteira ou no *site*. As visitas duram 90 minutos e estão disponíveis em português ou em inglês. Visita a dois: €75 para duas pessoas; visita guiada para grupos, integrada num grupo de 25 pessoas, inclui o bilhete de entrada: dos 3 aos 2 anos, €20, dos 13 aos 64 anos, €30, e mais de 65 anos, €22; visita guiada para família e amigos: em grupo de até 5 pessoas, €25 por grupo, a somar ao valor do bilhete individual de cada participante (€15 dos 3-12 anos, €25 dos 13-64 e €17 para maiores de 65. Saiba mais em *oceanario.pt*.



6 Descobrir os mistérios da aldeia

Dormir dentro das muralhas de um castelo e descobrir os encantos e os segredos de uma das aldeias mais belas e antigas do centro de Portugal pode ser um programa inesquecível para viver com as crianças. O Story Studio Sortelha é uma nova opção turística, constituída por 17 unidades de alojamento, que unem história, ecoeficiência e eco-*design*, construída nas muralhas do Castelo de Sortelha. Respeitando a traça e a história da aldeia, este projeto assinado pelo arquiteto Gonçalo Louro, permitiu reabilitar vários edifícios em ruínas, que, hoje, albergam um total de 56 hóspedes. Depois de se acomodarem num destes inesquecíveis *studios*, equipados com *kitchenette*, casa de banho decoradas com detalhes singulares, piso radiante e lareira a bioetanol, é possível explorarem o património desta aldeia histórica, como a igreja matriz, o pelourinho, o Largo do Corro e o Casario Medieval, assim como conhecerem outras aldeias que não ficam longe, como Monsanto ou Belmonte. A partir de €121,50, por noite, por pessoa. Saiba mais em *storystudio.pt*.

7 JÁ A PENSAR NAS FÉRIAS?

Aproxima-se o período mais aguardado do ano, as férias, que, regra geral, são mais extensas para os miúdos do que para os graúdos, sendo necessário encontrar soluções para os manter ocupados e divertidos nesses dias em que não têm escola e os pais não têm férias. Com uma vertente de aprendizagem aliada às temáticas da conservação da biodiversidade e à valorização da vida animal, o Jardim Zoológico disponibiliza programas de férias para crianças dos 3 aos 16 anos nas férias letivas, sob o lema Educar para Conservar, visando, assim, promover valores, atitudes e comportamentos de proteção da natureza e da vida animal. Os Ateliers de Férias, para crianças dos 3 aos 5 anos, e o ATL do Zoo, dos 6 aos 16 anos, estão organizados em turnos de 4 ou 5 dias, sendo o primeiro turno de 1 a 5 de julho, no horário diário das 9h às 17h45. Os valores variam entre €172 e €255 (em julho), por turno. Para informações detalhadas, saiba mais em *zoo.pt/pt/educar/ferias-no-zoo*. Centro Pedagógico Tel: 217 232 960.





8 VIVA O DIA DA CRIANÇA!

Quem é que não gosta de ser surpreendida com uma prenda? As crianças não são exceção! Deixamos-lhe algumas sugestões para mimar as suas crianças neste dia tão especial.

1. Sandálias, €55, **Melissa** **2.** Barbie Colour Reveal, €21,99, **Mattel** **3.** Livro 'Tu Podes', de Alexandra Strick, €13,95, **Fábula** **4.** Boné, €12,99, **Mango** **5.** Fato de banho, €39,90, **Scalpers** **6.** Saco, €27,90, **Lanidor** **7.** Coluna portátil Clip 5, €69,99 **JBL** **8.** Blusa, €29,99, **Mango** **9.** Mala de cabine Mickey Clouds (55 cm), 4 rodas, €180, **American Tourister** **10.** Boneca e Amigo Enchantimals, €11,99, **Mattel** **11.** Livro 'O Menino Medroso e o Menino Corajoso', de David Madeira, €14, **Cordel D'Prata** **12.** Ténis, €105, **Veja** **13.** Livro 'As Coisas Invisíveis', de Andy J. Pizza, €14,95, **Nuvem de Letras** **14.** Jogo Scrabble, €35,99, **Mattel** **15.** Uno Quatro, €32,99, **Mattel** **16.** Óculos de sol, €9,99, **Mango** **17.** Blusão de ganga, €25,99, **Mango** **18.** *T-shirt*, €19,90, **Scalpers** **19.** Hot Wheels Flavour Container, €9,99, **Mattel** **20.** Ténis, €69, **Sanjo** **21.** Consola G Cloud, €359, **Logitech** **22.** Jogo Pictionary Air 2.0, €31,99, **Mattel** **23.** Cars Color Changers, €12,99, **Mattel** **24.** Sandálias, €22, **Ipanema** **25.** Calções de banho, €39,90, **Scalpers** **26.** Pulseira, €8,90, **Lanidor**

PREPARE-SE

PARA BRILHAR

O verão chegou! O azul do mar está mais vivo e o sol brilha mais intensamente. Nas areias douradas, à beira da piscina, num *cocktail* ao *sunset* ou numa festa pela noite dentro, é altura de celebrar e de brilhar com os *looks* mais vibrantes e marcantes da estação. Para todas essas, e outras, ocasiões, a Calzedonia regressa com a Calzedonia Limited Edition verão de 2024, com novos e exclusivos modelos de biquínis, não só para ir a banhos, mas para arrasar em todos os *looks* de verão! A coleção está dividida em três linhas: Black Crystal, com *tops* cravejados de pedras pretas com efeito cristal; White Pearls, com elegantes pérolas brancas, com peças perfeitas para combinar com *blazers*, calções ou saias; e Precious Beauty, que surge com biquínis cintilantes e fatos de banho com aplicações em tons de *nude* e *bordeaux*, para um *cocktail* na praia ou uma noite mais ousada e especial. A coleção tem um número limitado de peças, apresentado em dois momentos diferentes da estação, em lojas selecionadas e *online*, em calzedonia.com.



ROCK & RAMBLE

O FINAL DA TARDE CHEGA E, COM ELE, A VONTADE DE CHEGAR PERTO DO PALCO. PORQUE É ALI QUE SE FAZ HISTÓRIA, E TANTO MARIANA GUERRA COMO MIGUEL MAGALHÃES SABEM-NO. *INFLUENCERS* NA ÁREA DA MÚSICA E DO *LIFESTYLE* (@MARIANAGUERRAMUSIC E @MIGUELMAGALHAES), PREPARÁMOS COM ELES UM EDITORIAL DE MODA PLENO DE ATITUDE, BEM AO SABOR DO CENÁRIO QUE O ACOMPANHA, O ROCK IN RIO LISBOA, QUE, ESTE ANO, CELEBRA DUAS DÉCADAS DE EXISTÊNCIA!

FOTOGRAFIA **INÊS COSTA MONTEIRO**
STYLING E DIREÇÃO CRIATIVA **DIOGO RAPOSO PIRES**
MAKE-UP E CABELOS **NATANAEL TITO**
AGRADECIMENTO **ROCK IN RIO**

MIGUEL:
Colar, camisola e calças
Nude Project

MARIANA:
Top e lenço
H&M Studio Resort
Calças **Scalpers**
Brincos e anéis **Parfois**



MIGUEL:
Camisola e calças
Hugo Costa

MARIANA:
Óculos e *top* **Zara**
Calças **Hugo Costa**
Brincos **H&M**
Colar **Nude Project**
Pulseira **Parfois**




NY



MARIANA:
Top, calções e lenço **H&M Studio Resort**
Chapéu **New Era**
Colar **Nude Project**
Pulseira e anéis **Parfois**
Botas **Seaside**

MIGUEL:
Camisola e calças **Nude Project**
Camisa **Manel Baer**
Botas **Timberland**
Óculos **Versace**, na **Luxottica**

eScolhas



POR DIOGO RAPOSO PIRES
EDITOR DE MODA DA LUXWOMAN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1. Óculos de sol, €590, **Lanvin** **2.** Macacão, €495, **Levi's x ERL** **3.** Autobronzeador hidratante, €27,50, **Nuxe** **4.** Chapéu, €49,95, **Decenio** **5.** Casaco, €119,99, **Lion of Porches x Paatiff** **6.** Camisa, €350, **Longchamp** **7.** Vestido, €200, **Fred Perry** **8.** Vestido, €185, **Pinko** **9.** Capa *airpods*, preço sob consulta, **iServices** **10.** Saia, €110, **Guess** **11.** Sandálias, €45, **Melissa** **12.** Capa para telemóvel com cordão ajustável, preço sob consulta, **iServices**



VAI RENOVAR O SEU GUARDA-ROUPA?

SARA CELINA

Neste início de junho, mês que marca, também, o início do verão, já pensou em renovar o seu guarda-roupa? Talvez comprar aquelas peças mais leves e coloridas ou um ou dois biquínis novos, para aproveitar os dias ensolarados à beira-mar? Se está "de olho" em algumas compras para a estação, é provável que tenha dado uma vista de olhos em plataformas como Shein ou Temu. E se lhe dissesse que este pode ser o último verão em que encontra essas peças a preços tão baixos? A razão para isso está nas recentes medidas legais aprovadas, nos últimos meses, em França, e que podem mudar a forma como essas empresas operam. E o mais provável é que outros países europeus sigam a tendência.

O país está a assumir um papel de liderança nos esforços para conter os impactos associados à chamada ultra-*fast-fashion*, visando empresas como as já mencionadas, através de medidas taxativas. A Assembleia Nacional Francesa aprovou um projeto de lei que visa tornar estes produtos menos atraentes para os compradores, introduzindo uma série de medidas de compensações ambientais e restrições à publicidade. E em que consistem estas medidas? Estamos a falar de uma taxa ambiental que vai ser cobrada em cada produto de roupa, sendo que, para o próximo ano, espera-se que esta taxa seja de cerca de €5 por produto e que, até 2030, chegue aos €10. Contudo, nunca poderá ser superior a 50% do preço do artigo, segundo refere o jornal The Guardian. Para além da referida taxa, haverá, ainda, uma proibição de publicidade, visando desencorajar o consumo excessivo e promover uma mudança de comportamento entre os consumidores.

Estas medidas pretendem, assim, compensar o impacto ambiental negativo da produção em massa e os fundos obtidos deverão ser usados, depois, para promover práticas mais sustentáveis. O ministro Christophe Béchu escreveu, inclusive, na sua conta do X (antigo Twitter) que isto representa um "grande passo para reduzir a pegada ambiental do setor têxtil". Embora esta medida, na sua essência, possa parecer extremamente positiva, permita-me que seja um pouco controversa e deixe alguns pontos para considerar:

1 Como distinguimos a *fast-fashion* "pior" da "menos má"?
Uma vez que não é certo que tipo de empresas serão abrangidas, as leis com designações demasiado simplistas com margens para interpretações, acabam por ter um resultado oposto ao pretendido. Os critérios para categorizar e penalizar devem ser claros e transparentes, de forma a evitar ambiguidades e possíveis brechas aos mesmos.

2 As (verdadeiras) preocupações ambientais
Será que esta legislação tem verdadeiramente preocupações ambientais ou tratar-se-á de uma medida de protecionismo de mercado para as marcas europeias de *fast fashion* face às suas concorrentes chinesas, que têm ganho uma cada vez maior fatia de mercado? Existirá alguma motivação geopolítica por detrás? Será que este foco em empresas como a Shein e a Temu pode demonstrar um certo sentimento anti-Ásia subjacente e que realmente impulsiona estas políticas?

3 Os desafios práticos
Existem, também, vários desafios práticos para fazer cumprir essas regulamentações: é possível controlar as compras dos consumidores franceses que encomendem através de outros países europeus, ao invés de diretamente da China?

4 As causas reais
Em vez de se focar em empresas ou países específicos, não deveria a legislação concentrar-se em abordar as causas subjacentes ao dano ambiental e social na indústria da moda rápida? Talvez os esforços fossem melhor direcionados para implementar regulamentações abrangentes que abordem questões como o consumo excessivo, a gestão de resíduos e os direitos dos trabalhadores.

5 A procura dos consumidores
Para concluir, é crucial considerar o papel da procura dos consumidores na disseminação do ultra-*fast-fashion*. Mesmo que a legislação, com as suas intenções diversas, procure taxar ou punir determinados atores, no final do dia, esses produtos continuam a existir porque há um mercado ávido por eles. Talvez seja igualmente vital abordar o comportamento do consumidor, promovendo transparência e oferecendo alternativas sustentáveis, como parte fundamental para enfrentar os impactos ambientais e sociais da *fast-fashion*. ●

"É crucial considerar o papel da procura dos consumidores na disseminação do ultra-fast-fashion. Mesmo que a legislação, com as suas intenções diversas, procure taxar ou punir determinados atores, no final do dia, esses produtos continuam a existir porque há um mercado ávido por eles"









FRESH WHITE DRESS

Clássico inevitável da estação quente, o vestido branco veste o verão de frescura e de leveza. Para contrastar com as tendências mais coloridas e floridas, impera a serenidade do branco, tanto em modelos compridos, como curtos, em tecidos lisos ou trabalhados com bordados e aplicações.

TEXTO ANA ALMEIDA PIRES














9


10


11


7


8


12

1. €325, ba&sh
2. €89,99, Pedro del Hierro
3. €170, Victoria Beckham x MANGO
4. €45,99, Parfois
5. €79,90, Lanidor
6. €275, Pinko
7. €259, Pedro del Hierro
8. €25, Kiabi
9. €15, Kiabi
10. €79, Levi's
11. €99,90, Mango
12. €295, ba&sh

LOOK 1



BÁRBARA MENDONÇA
CONSULTORA DE IMAGEM



1. Camisa fluida, €129,99, **Lion of Porches**
2. Calças de ganga, €110, **Guess** **3.** Brincos, €120, **Cinco**
4. Óculos de Sol, €220, **Op x Laura Figueiredo**, na **Olhar de Prata** **5.** Colar, €260, **Cinco**
6. *Eau de parfum* Boundless Blue, €65, **Mary Kay**
7. Carteira, €345, **Furla** **8.** *Mules*, €99,90, **Zylian**

COMO MANTER A ELEGÂNCIA EM AMBIENTES INFORMAIS

No verão, os ambientes mais descontraídos ganham destaque. Manter a elegância é fundamental para continuar a transmitir uma mensagem positiva sobre quem somos. Ao termos cuidado com a forma como nos apresentamos, mesmo em situações mais casuais, demonstramos cuidado com a nossa imagem e respeito pelo ambiente e pelas pessoas à nossa volta.

Este cuidado com a nossa aparência, independentemente do contexto, reflete um elevado compromisso com o nosso bem-estar pessoal. Isso não significa seguir padrões rígidos e códigos de vestimenta, mas, sim, escolher cuidadosamente peças que nos façam sentir bem e confiantes. Essas escolhas vão contribuir para uma atitude positiva em relação às interações sociais e são algo que poderá ajudar a impulsionar a nossa autoestima e a enfrentar o dia a dia com maior entusiasmo e positividade.
A primeira impressão é crucial, em qualquer interação. Devemos causar um impacto duradouro e positivo nas pessoas com quem interagimos, de forma a construirmos relacionamentos sólidos. As primeiras impressões, muitas vezes, influenciam a forma como somos julgadas em termos de competências e de profissionalismo. Quando nos vestimos com elegância, transmitimos uma imagem de confiança, o que pode abrir portas para oportunidades futuras.
Escolher roupas que refletem a nossa personalidade e estilo, é algo que contribui para uma maior autenticidade. Ao vestirmos peças que nos fazem sentir bem, celebramos quem somos e expressamos a nossa individualidade. Investirmos na nossa aparência e expressarmos a nossa identidade através da nossa imagem é uma atitude que pode ter um impacto significativo na nossa qualidade de vida e na forma como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor. ●

LOOK 2



9. *T-shirt* fluida, €59,95, **Decenio** **10.** Brincos, €64,90, **Eugénio Campos Jewels**
11. Óculos de sol, €220, **Op x Laura Figueiredo**, na **Olhar da Prata**
12. Sandálias, €59,99, **Primadonna Collection**
13. Calças em linho, €99,95, **Decenio** **14.** *Eau de parfum* Secret VII Écho Luminneux, €118, **Eisenberg** **15.** Carteira, €1900, **Tod's**

LOOK 3



16. *Trench coat*, €274, **Liu Jo** **17.** Carteira, €149, **Liu Jo**
18. Brincos, €99, **Pandora** **19.** Batom, €70, **Hermés** **20.** *Mules*, €159, **Liu Jo**
21. *Eau de parfum* Oud Alezan, €325, **Hermés**

UMA VEZ QUE A ESCOLHA DAS PEÇAS DE ROUPA ADEQUADAS AO AMBIENTE E À ESTAÇÃO CONTRIBUI PARA O NOSSO BEM-ESTAR, APRESENTO-LHE QUATRO SUGESTÕES PRÁTICAS, PARA QUE FAÇA AS ESCOLHAS CERTAS, DURANTE OS MESES MAIS QUENTES:

1 **Escolha tecidos leves e respiráveis:** Uma das chaves para se manter elegante no verão é escolher tecidos adequados. Opte por tecidos leves, como o algodão ou o linho. Esses materiais ajudam a manter o corpo fresco e confortável, mesmo em dias quentes. Evite tecidos sintéticos que possam reter calor e causar desconforto;

2 **Aposte em cores e padrões apropriados:** O verão é a época perfeita para explorar cores vibrantes e padrões alegres. É importante fazer opções que se adequem ao ambiente informal, sem perder a elegância. Tons pastel, como azul-claro, rosa suave ou menta, também são adequados ao verão e transmitem uma sensação de frescura;

3 **Mantenha a simplicidade nos acessórios:** Opte por acessórios simples e elegantes, que complementem o seu estilo. Um par de brincos pequenos, um colar delicado ou uma pulseira fina já realçam o *look* sem exageros;

4 **Escolha calçado confortável:** Evite sapatos muito formais ou com um salto muito alto, pois podem parecer excessivos em ambientes descontraídos. O conforto e a qualidade são fundamentais para elevar os seus *looks* casuais, sem comprometer o seu estilo pessoal.

Manter a elegância em ambientes informais no verão requer uma abordagem equilibrada entre conforto e estilo. Ao escolher tecidos leves, cores adequadas, acessórios simples e calçado confortável, é possível criar *looks* elegantes e apropriados, para diversas ocasiões, durante a estação mais quente do ano. A chave está em encontrar um equilíbrio entre conforto, estilo e autenticidade, que nos permita sentirmo-nos bem com quem somos e como nos apresentamos ao mundo. A elegância vai muito além da simples aparência; é uma forma de expressão pessoal que influencia as nossas interações e perceções.

BÁRBARA MENDONÇA
Mentora de imagem
e comunicação visual
Tel.: 963 661 527
info@barbaramendonca.pt
barbaramendonca.pt

BELEZA



ROCK & SUN

Já preparou a *make-up* para os festivais de verão? Então, não se esqueça da proteção solar! A ISDIN ganha palco num dos festivais de verão mais emblemáticos, o Rock in Rio Lisboa, que, este ano, além de assinalar 20 anos em Portugal, marca, também, a sua estreia no Parque Tejo, nos dias 15, 16, 22 e 23 de junho.

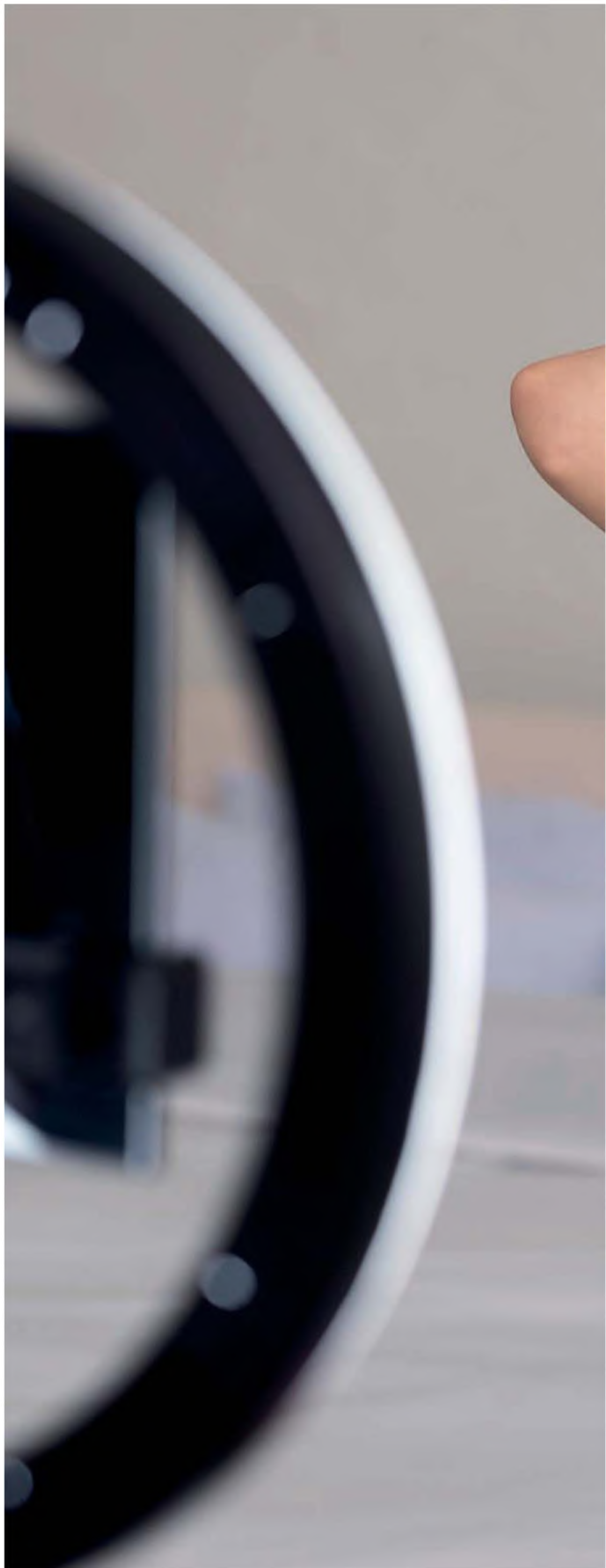
A marca de fotoproteção terá um *stand* localizado na zona central do recinto, com o objetivo de consciencializar as pessoas para a importância do uso de proteção solar. Para além de permitir a experimentação de produtos a todos os visitantes do *stand*, estarão, também, à venda alguns dos fotoprotetores *best-sellers*, para que seja possível assistir aos concertos, durante o dia, em segurança, sem qualquer risco para a pele. Pelo recinto, há ainda uma equipa disponível e totalmente dedicada a proteger os festivaleiros do sol com os fotoprotetores ISDIN, para que todos possam desfrutar da melhor música, com a máxima proteção! Durante os quatro dias, a marca garante ainda muitas ativações, e brindes para oferecer.

COSMETICOREXIA...

JÁ OUVIU FALAR?

Acreditamos que sim! É um dos novos fenómenos do TikTok e diz respeito à obsessão pela estética, resultando no uso excessivo de cosméticos para combater o envelhecimento. O que seria menos grave... se não estivéssemos a falar de crianças!

TEXTO PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA FOTOS *FREEPIK.COM*

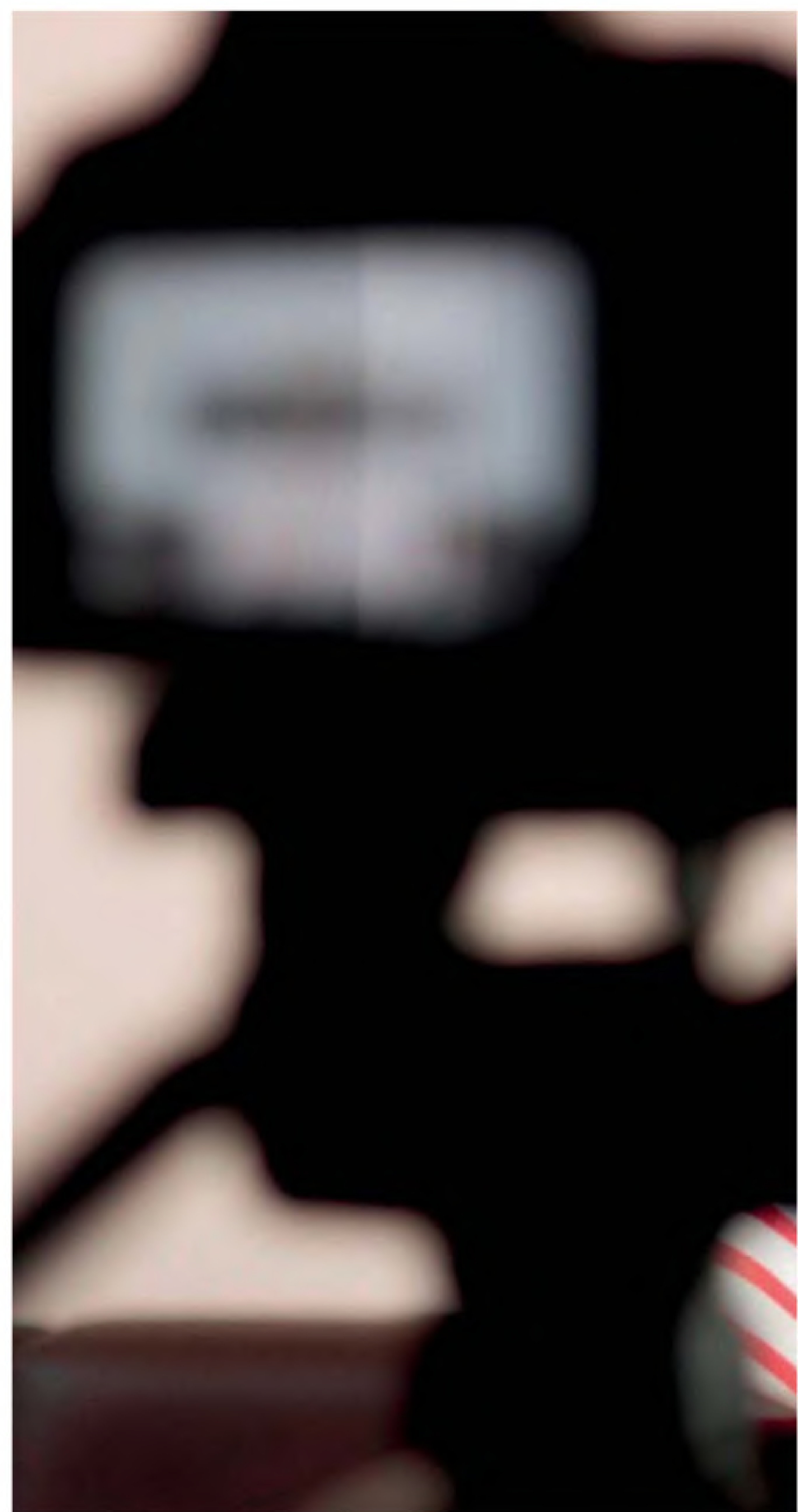


Por que motivo as crianças receiam envelhecer? Ter rugas é o "papão" dos tempos modernos? É assim tão mau ficar com mais idade? Não deixa de ser curioso que, numa altura em que a esperança média de vida é cada vez maior e em que ter 40 anos não é, exatamente, igual ao que era no tempo das nossas mães ou avós, envelhecer seja uma "dura pena" para os mais novos.

Nessa faixa etária, e até nas seguintes, adquiriu-se o hábito de ir ao ginásio, de vestir o que se quer, sem qualquer preconceito – valha-nos as etiquetas sugerirem tamanhos e não idades! –, entre outras diferenças que não se adivinhavam à época, mas a verdade é que

"A barreira cutânea de uma criança não é uma barreira totalmente formada, e ainda não está preparada para serem aplicados este tipo de produtos. Vermelhidão, secura e irritação poderão ser os primeiros sinais na pele",
Diogo Forjaz

"Para além dos perigos relacionados com a saúde física, existem perigos relacionados com a saúde mental. A nível da autoestima, que é um indicador de saúde mental, as crianças enfrentam perigos no seu desenvolvimento emocional e social", Joana Gentil Martins



existe uma enorme, por vezes obsessiva, preocupação com a imagem que impede as pessoas de viverem bem na sua pele. Estaremos, sem nos apercebermos, a passar uma mensagem errada às crianças? Ou será apenas uma nova abordagem geracional, com tudo o que de positivo e de negativo isso possa acarretar?
Recentemente, na rede social TikTok surgiu a *hashtag* #sephorakids, com vídeos baseados numa outra *trend*, intitulada *Get ready with me* [fique pronta comigo], que mostra *influencers* a prepararem, por exemplo, rotinas de *skincare*. A *hashtag* #sephorakids, por sua vez, revela o mesmo, mas com pré-adolescentes, crianças com cerca de 10 anos, que por aqui mostram, não só as suas rotinas de *skincare*, como a sua fixação por produtos antienvelhecimento, adquiridos em lojas como a Sephora e outras do género, muitas vezes influenciados pelo *packaging* colorido e divertido, apresentado por algumas marcas.
A massificação das redes sociais e, neste caso, em particular o TikTok, trouxe um *boom* de *influencers*, que ditam modas e *trends*, que muitos pré-adolescentes, e não só, identificam como modelos de beleza padrão. Nesse sentido, "é cada vez mais frequente a preocupação com a imagem individual estética na população mais jovem", afirma o dermatologista Diogo Forjaz, justificando esse facto com o aumento precoce do fácil acesso a *smartphones* e redes sociais por parte de pré-adolescentes e jovens, registando-se, consequentemente, pressões sociais associadas, muitas vezes, justificadas por questões de afirmação e de insegurança, típicas da fase da adolescência.

EFEITOS E CONSEQUÊNCIAS DO USO DESADEQUADO DE DERMACOSMÉTICOS

Para o especialista, esta última moda de produtos que prometem uma pele perfeita "mais cedo" coloca dois problemas potenciais quando se trata de crianças: "Num elevado número de casos, as pessoas desperdiçam muito dinheiro em dermocosméticos que não promovem benefícios para a pele jovem e, por outro lado, os ingredientes ativos associados a estes produtos (cremes e séruns) de embalagens atraentes podem provocar, até, efeitos adversos inesperados." E, aqui, o problema já se torna mais grave. As consequências podem ser de várias ordens dependendo do tipo de pele e dos dermocosméticos utilizados. "É frequente o aparecimento de acne comedogénica, se forem aplicados cremes muito ricos e nutritivos numa pele de criança ou, até mesmo, poderá surgir uma queimadura como efeito adverso durante uma aplicação intensa ou desenvolverem-se certas patologias, como a rosácea, se usarmos ingredientes ativos de alta concentração em peles muito jovens e sensíveis." E explica: "Ingredientes como retinol e vitamina C podem fazer parte de um protocolo terapêutico de um adulto, mas, para uma criança, estes produtos podem ser prejudiciais para a barreira da pele e alterar, consequentemente, o tão conhecido 'microbioma cutâneo'."
Ainda que defenda uma rotina diária de cuidado da pele do rosto desde cedo, Diogo Forjaz aconselha uma rotina associada à hidratação cutânea e à proteção solar. "A pele é o maior órgão do corpo humano e deve ser hidratada e protegida em todas as idades, também desde a infância. Uma higiene diária adequada seguida da aplicação de hidratantes e protetores solares pediátricos, especialmente em situações com pele atópica, deve ser considerada." Portanto, o combate ao envelhecimento precoce encontra-se ao alcance de todos e pode ser feito de forma segura e responsável, como garante



ROTINA DIÁRIA DE CUIDADOS DE PELE DO ROSTO

Dos 8 aos 12

INCLUIR:
- Limpeza suave
- Hidratante leve
- Protetor solar pediátrico

EXCLUIR:
- Alfa-hidroxiácidos de alta concentração (ácido glicólico, ácido lático, ácido málico e ácido cítrico)
- Retinol
- Vitamina C

O período da adolescência é, já, uma fase onde tem de se atuar com produtos diferentes e diversos, uma vez que o organismo sofre drásticas alterações hormonais, que se manifestam, muitas vezes, na pele da face. Portanto, a partir dos 14 anos, a pele apresenta maturidade suficiente, permitindo aos dermatologistas trabalhar com maior segurança. Daí, a necessidade de se aplicar produtos mais agressivos e adstringentes ou, até mesmo, de recorrer a medicamentos para controlar patologias do foro dermatológico.

o dermatologista: "A pele de cada pessoa é diferente e a prevenção baseada na aplicação de protetor solar é a medida dermocosmética mais relevante, prevenindo, assim, os danos causados pelos raios UVA e UVB na pele, que são os dois fatores mais influentes no processo de envelhecimento precoce cutâneo. Frequentemente, os jovens procuram produtos de antienvelhecimento não apropriados, pois foram incorretamente informados pelas redes sociais e '*influencers*' sobre o modo como estes produtos atuam na pele."
O tratamento antienvelhecimento com dermocosmética apropriada deve apenas ser iniciado quando se verificam sinais visíveis faciais de linhas finas e rugas, e não antes. "A barreira cutânea de uma criança não é uma barreira totalmente formada e ainda não está preparada para serem aplicados este tipo de produtos. As crianças podem, também, desenvolver alergias a algumas substâncias a vários níveis. Vermelhidão, secura e irritação poderão ser os primeiros sinais na pele", refere.

A SAÚDE MENTAL TAMBÉM PODE ESTAR EM RISCO

A cosmeticorexia define-se pela aquisição e utilização intensa e desadequada de produtos cosméticos e pode, eventualmente, promover perturbações emocionais futuras. Algo para o qual a psicóloga Joana Gentil Martins, alerta: "Para além dos perigos relacionados com a saúde física, existem perigos relacionados com a saúde mental. A nível da autoestima, que é um indicador de saúde mental, as crianças enfrentam perigos no seu desenvolvimento emocional e social. Esta '*trend*' acaba por perpetuar e aumentar a pressão para determinados padrões de beleza irreais, já em mulheres adultas, quando falamos de crianças ainda mais, pois têm maior dificuldade em ter um julgamento crítico sobre o que veem na internet e em distinguir o que é irreal de real."
E, depois, enfrentam perigos ao nível das comparações sociais. "Estas comparações levam a uma diminuição da autoestima, que, consequentemente, pode levar ao desenvolvimento de perturbações de ansiedade, depressão, entre outras. Ainda outro fator que pode afetar a saúde mental destas crianças é a exposição aos comentários sem filtro (principalmente, quando são negativos) na internet. Ao estarem expostas nas redes sociais, podem receber bons comentários e com apoio, mas também podem receber *feedback* negativo ou, até, sofrer de *cyberbullying*. Caso isso aconteça, isso pode ter um impacto muito negativo na saúde mental. Por fim, é im-



"É muito importante que os pais ou cuidadores sejam presentes no consumo que os filhos(as) fazem destas redes sociais, de forma a poder guiá-los e orientá-los sobre os perigos das mesmas. A falta de supervisão dos pais também pode ser um fator que influencia esta origem ou a sua continuação",
Joana Gentil Martins

COMO DEVEM OS PAIS REAGIR

- Ouvir com compreensão e comunicar de forma empática, com curiosidade e sem julgamentos;
- Reforçar o quanto é positivo a criança ter tomado a iniciativa de conversar sobre o assunto;
- Entender as motivações e as preocupações da criança e promover alguma educação sobre a saúde, o que é esperado em cada idade e incentivar um consumo adequado das redes sociais;
- Ajudar a criança no desenvolvimento da sua autoimagem e no conceito de valor próprio, não atribuindo elogios de, por exemplo, aspeto físico "estás tão bonita", mas, sim, de valor intrínseco, mencionando características da criança;
- Mencionar o respeito e a empatia por todas as pessoas, independentemente do tipo de corpo, idade, pele, etc. Assim, vão ensinando à criança que o seu valor não se prende com o seu exterior ou beleza física, mas sim interior;
- Os pais devem ser um exemplo para os filhos, as crianças aprendem mais pelo que veem (por modelagem) do que pelo que lhes é dito. É importante que os adultos ao seu redor tenham uma relação saudável com as suas próprias redes sociais e autoimagem.

Caso os pais percebam que as crianças estão com dificuldades em lidar com este fenómeno, ou que estão em sofrimento por este ou qualquer outro motivo ou, simplesmente, se não souberem que estratégias ou ferramentas usar, devem procurar apoio psicológico individualizado.

portante ressaltar, também, que tem impacto ao nível da autoimagem e pode levar as crianças a criar uma relação não saudável e de dependência com a maquilhagem, por exemplo, para se sentirem bem e terem uma autoimagem positiva."
Para os dois especialistas, o papel dos pais ou dos cuidadores é fundamental. "É muito importante que os pais ou cuidadores sejam presentes no consumo que os filhos(as) fazem destas redes sociais, de forma a poder guiá-los e orientá-los sobre os perigos das mesmas. A falta de supervisão dos pais também pode ser um fator que influencia esta origem ou a sua continuação, por

SINAIS DE ALERTA

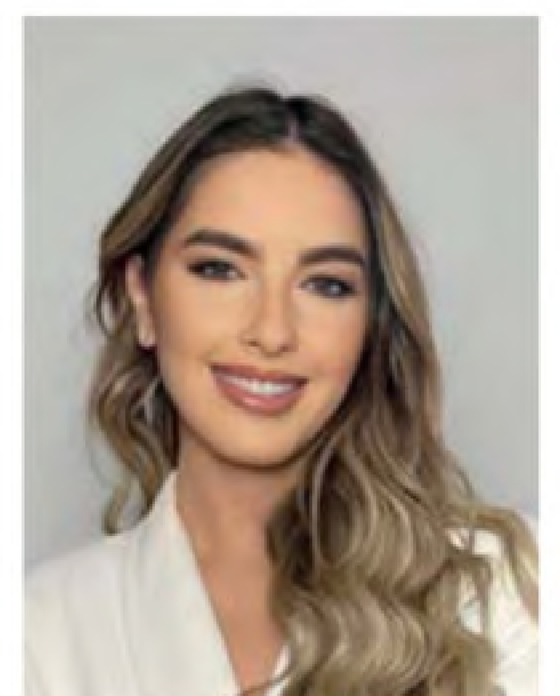
- Consumo de redes sociais em excesso
- Comparação excessiva
- Desenvolvimento de baixa autoestima
- Perpetuação de padrões de beleza irrealistas
- Pressão social dos colegas
- *Trends online*
- Falta de supervisão
- Pensamentos negativos, sobre si ou sobre outros
- Abandono de outras atividades
- Comparação constante com os outros
- Desvalorização pessoal

QUANDO SE COMEÇAM A NOTAR ESTAS SITUAÇÕES, ESTÁ NA ALTURA DE PROCURAR AJUDA.

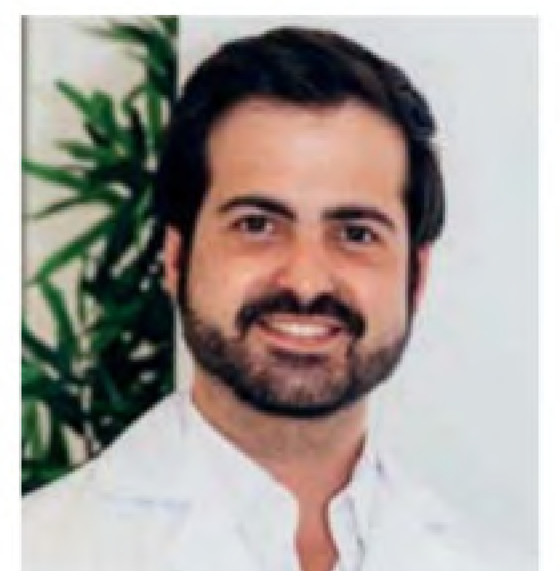
isso é tão importante os pais ou os cuidadores estarem mais presentes nestas atividades e poderem ter uma comunicação aberta, explicando os benefícios e malefícios das redes sociais." Para a psicóloga, "é, também, muito importante fazer passar a mensagem de que a beleza mais importante é a beleza interior, como tratamos os outros, a empatia, o respeito, a nossa forma de ser. Que cada pessoa é única e bonita da forma que é. Que a comparação não é positiva e que se valorizem, sempre. Gostaria, também, de deixar o conselho de falarem com adultos sobre o que sentem e para não terem medo de pedir ajuda." ●

"Frequentemente, os jovens procuram produtos de antienvelhecimento não apropriados, pois foram incorretamente informados pelas redes sociais e influencers*"*

Diogo Forjaz



JOANA GENTIL MARTINS
PSICÓLOGA E AUTORA



DIOGO FORJAZ
• ESPECIALISTA EM DERMATOLOGIA, TRICOLOGIA E MEDICINA ESTÉTICA
• DIRETOR DA CLÍNICA FORJAZ
• COORDENADOR DO DEPARTAMENTO DE DERMATOLOGIA DO HOSPITAL CUF CASCAIS



Advancis Intimate Girl Gel Higiene Íntima foi especialmente desenvolvido para o cuidado íntimo diário, de meninas, dos 3 aos 12 anos. A sua fórmula enriquecida com calêndula e vitamina E proporciona um maior conforto da pele da zona íntima. €12,79



Mickey e os Amigos é a edição limitada de **Labello**, em colaboração com a Disney. São quatro batons com personagens memoráveis, que os mais pequenos vão adorar: Mickey (Labello Original), Minnie (Labello Cherry Shine), Pato Donald (Labello Hydro Care) e Margarida (Labello Soft Rosé). €3,74, cada



FREEPIK.COM

Amar é... cuidar!

AS FRAGRÂNCIAS E AS TEXTURAS DOS PRODUTOS DE HIGIENE OU DE CUIDADO, UTILIZADOS DIARIAMENTE, TÊM A CAPACIDADE DE DESPERTAR O NOSSO LADO SENSORIAL, CRIANDO MOMENTOS DE BEM-ESTAR E DE RELAXAMENTO. E ISTO NÃO ACONTECE SÓ COM OS ADULTOS... MIME OS MAIS PEQUENOS COM ALGUMAS DAS SUGESTÕES QUE LHE DEIXAMOS.

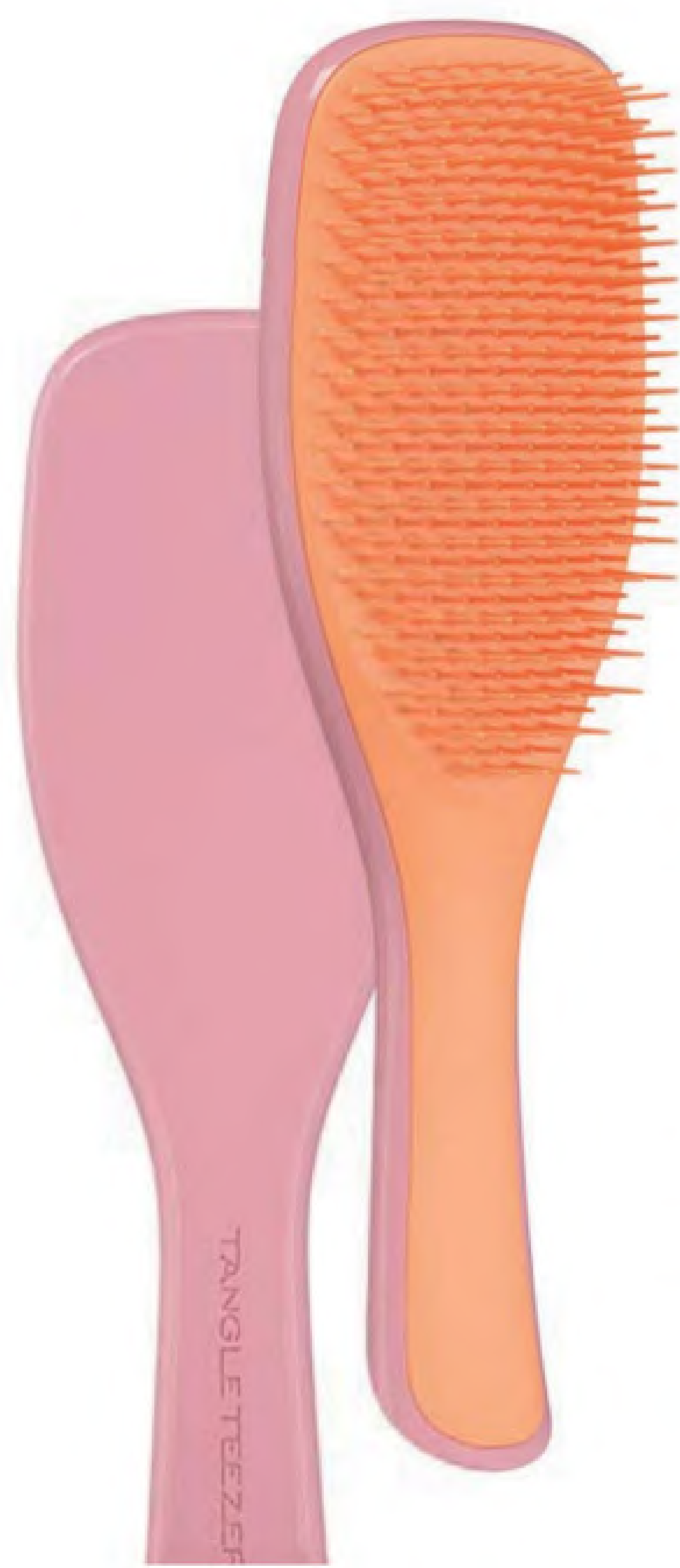
TEXTO **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA**

Transparente e fácil de aplicar, o Protetor Solar em Spray 360 Pediatrics SPF 50+ para crianças, da **Heliocare**, é eficaz, mesmo na pele molhada, graças à sua fórmula *wet skin*. De rápida absorção, protege contra as 4 radiações (UVB, UVA, visível e infravermelho) e é hipoalergénico, impermeável e resistente à areia. €26,27



Klorane Champô Desembaraçador com Calêndula lava e desembaraça o cabelo dos bebés e recém-nascidos, protegendo, ainda, o couro cabeludo mais delicado. €10,42 (200 ml)





A coleção Neo-Pastel Detangler traz novas cores, Yellow Rosebud e Pink Orange. Graças à tecnologia patenteada de dentes de dois níveis em Soft Flex, as escovas **Tangle Teezer** cuidam do cabelo com danos mínimos, para o deixar macio e brilhante. €15,90



A fragrância suave e pura da flor de algodão é ideal para perfumar pequenas divisões, como o quarto das crianças. Difusor Flor de Algodão (100 ml), CASTELBEL, €25,50



Ideal para perfumar a pele macia e delicada do bebé, após o banho, ou para o refrescar, a qualquer hora do dia, a água-de-colónia Baby Cologne, da **Suavinex**, tem a frescura cítrica da bergamota, do limão e da tangerina, que se funde no aroma do almíscar branco. Pode ser utilizado na roupa, não mancha. €13,25 (100 ml)



Sem álcool, sem parabenos, sem corantes, sem óleos essenciais e sem sabão, o gel de limpeza **Bioderma** ABCDerm Moussant Gel de Banho lava suavemente e sem irritar, a pele e o couro cabeludo do bebé. Pode, ainda, ser utilizado na higiene do rosto, pois não arde nos olhos. €26,95

A LUSH lança uma animada e divertida coleção em parceria com a Shrek da DreamWorks Animation. A nova linha Lush x Shrek celebra o lado pantanoso de cada um de nós, em contraste com a estética "clean girl" dos últimos anos. Esta coleção é composta por gel e slime de duche, bathbombs, bubblebars e um body spray. O preço dos produtos vai desde os €7,50 aos €45.





A Loção Corporal Baby Naturals, da **ISDIN**, é um cuidado diário, que hidrata, protege e suaviza a pele do bebé. A sua textura ligeira espalha-se facilmente e é absorvida de imediato, sem deixar a pele pegajosa. €16,06 (400 ml)



O Spray Desembaraçante para os Cabelos, de Mirtilo e Mel, da gama Mini Bees, da **Apivita**, deixa o cabelo brilhante, macio e hidratado, permitindo desembaraçar, até, os cabelos mais encaracolados! Pode aplicar-se no cabelo húmido ou seco e tem uma textura ligeira, não pegajosa. Não contém sulfatos. €11,90



A gama Stelatopia, da **Mustela**, oferece cuidados sem perfume e elevada tolerância desde o nascimento. O Óleo de Banho Stelatopia proporciona um alívio imediato e pode ser utilizado por toda a família. A fórmula contém 98% de ingredientes de origem natural e o principal ingrediente ativo provém de girassóis BIO, com propriedades calmantes comprovadas. €20,75 (150 ml)



A edição limitada **Punchies** x My First Cantê apresenta um aroma floral a jasmim e notas marítimas, um cheirinho a mar, a que as crianças não vão resistir! O frasco da fragrância pode ser personalizado com autocolantes e surge numa embalagem floral, a combinar com um dos padrões da nova linha de verão da My First Cantê. €35 (100 ml)





Minissecador de cabelo, That's Love, para secar o cabelo do seu bebé. Desliga automaticamente, em caso de sobreaquecimento. À venda na **Prénatal**. €27,99



Indicado para pele sensível e irritada, o Creme Reparador e Protetor Cicalfate+, da **Avène**, cria um efeito "penso" que protege, acalma e ajuda a reparar a pele irritada de toda a família. Este creme reparador é, também, adequado para uso externo em zonas íntimas. €12,35 (40 ml)

Sabe aquele cheirinho irresistível a bebé? A 1.ª Água Perfumada da **Uriage** tem um perfume fresco e respeita a pele delicada de todos os bebés e crianças. Não tem álcool e é enriquecida com o complexo natural Água Termal de Uriage + Edelweiss Biológico. €12 (50 ml)





DUA SHINE



Artista multifacetada, Dua Lipa consegue dar o seu toque pessoal e um brilho extraordinário a tudo o que faz. Prova disso é a nova campanha YSL LoveShine Collection, da qual a cantora e compositora (e muito mais!) é protagonista.

TEXTO **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA** COM **YVES SAINT LAURENT**
FOTOS **OLIVER HADLEE PEARCH**

'Radical Optimism' é o nome do último álbum de Dua Lipa, que dá, também, nome à *tour* que irá passar em Portugal, no dia 12 de julho, no festival NOS Alive'24. E é, com certeza, com um otimismo radical que a artista inglesa – nasceu em Londres, mas tem raízes kosovares –, tem gerido a sua bem-sucedida carreira. Apesar da música ser o seu palco principal, Dua – que, em albanês, significa "amor" – nunca escondeu outros interesses. No *podcast* 'At Your Service', a artista conversa com personalidades das mais diferentes áreas do seu interesse, como literatura, viagens, moda e beleza. E é, precisamente, o tema beleza que a traz aqui. Depois de se ter tornado embaixadora do icónico perfume Libre, de Yves Saint Laurent, nas suas diferentes versões, Dua é, agora, o rosto da nova campanha de maquilhagem LoveShine Collection, a nova coleção de batons YSL. Se tem curiosidade em saber mais acerca da cantora e, em particular, sobre esta novidade, esta entrevista é para si!

Consegue descrever a sensação de ser capaz de dar vida a uma canção e de partilhá-la com o mundo?

Poder usar as canções como um escape para refletir sobre os meus sentimentos, foi algo que me permitiu ganhar muita confiança em mim e nas minhas ideias. É um privilégio poder fazer isto como carreira, não existe outra sensação igual.

A sua voz grave é inconfundível. Quando é que se apercebeu da força da sua voz?

Creio que a minha voz se tem desenvolvido bastante nos últimos anos. Estar em digressão durante tanto tempo e exercitar todos estes músculos, diariamente, deu-me uma força que nunca tinha tido antes. Esta força deu-me uma dose extra de confiança, quando







“O batom tem sido um dos pilares da minha rotina desde a primeira vez que comecei a usar maquilhagem”



A GAMA YSL LOVESHINE:
• Candy Glow Tinted Butter Balm, batom/bálsamo, 6 tons;
• Wet Shine Lipstick, batom infundido em óleo, 20 tons;
• Candy Glaze Lip Gloss Stick, batom *gloss*, 12 tons. Cada €45,95

voltei ao estúdio para gravar o meu terceiro álbum.

Aproveitando a frase do tema ‘Houdini’ – “*are you reading my lips*” [estás a ler os meus lábios], que mensagem quer realmente fazer chegar ao seu público?

Escrevi ‘Houdini’ baseando-me nos aspetos mais leves e libertadores do facto de estar solteira. A letra é muito irónica, porque explora a ideia de saber se alguém merece mesmo a minha dedicação ou se acabo por me esquecer dela. Nunca sabemos onde algo nos pode levar, essa é a beleza de estarmos abertos a tudo o que a vida nos oferece.

Recentemente, aceitou participar, pela primeira vez, numa campanha de maquilhagem da YSL Beauty. Como descreve a experiência?

Adorei trabalhar com a equipa YSL nas campanhas da fragrância Libre, ao longo dos últimos cinco anos, e, por isso, fez-me sentido estender a nossa colaboração à maquilhagem! O batom é o meu produto de beleza preferido. Por isso, fazer esta primeira campanha para LoveShine é uma progressão natural da nossa relação e da minha paixão pelos batons.

Como é a mulher YSL Beauty?

E o que faz de si uma mulher YSL?

Penso que a clássica mulher YSL é destemida, confiante e independente. Estas são qualidades que mencionamos, sempre que falamos das próximas campanhas, e é, apenas, uma das muitas razões pelas quais adoro trabalhar com a equipa YSL Beauty.

Como ilumina o seu dia nos momentos menos bons?

A maneira mais fácil de mudar o meu dia quando não me sinto bem é pôr o meu corpo a mexer. O *yoga* ajuda-me a encontrar o meu foco e a sentir-me mais presente, o que altera sempre a minha energia para um lugar mais positivo.

Se tivesse mesmo de escolher entre maquilhagem para os lábios ou para os olhos, qual escolheria?

Sem sombra de dúvida, lábios. O batom tem sido um dos pilares da minha rotina, desde que comecei a usar maquilhagem. Nunca saio de casa sem terminar a minha rotina com uma passagem de batom.

Quanto à cor, qual é o seu batom LoveShine preferido?

O LoveShine Candy Glaze na cor 15 é o meu favorito, é o *nude* quente perfeito.

Pode revelar a sua rotina matinal, de que cuidados não prescinde?

Gosto, efetivamente, de dar prioridade à minha pele, para mantê-la limpa e hidratada. E limpo-a, sempre, duas vezes. Adoro máscaras hidratantes e tudo o que tenha ácido hialurónico e nunca saio de casa sem colocar protetor solar.

Como foram as primeiras experiências com maquilhagem na adolescência? Pode partilhar algumas histórias?

Recordo-me de ver a minha mãe a maquilhar-se todas as manhãs. Adorava vê-la a aplicar o *eyeliner*, que é algo que ainda tento imitar. O *eyeliner* foi, provavelmente, o primeiro produto de beleza que me atraiu por causa dessas memórias. ●

A CRUSH ON...

POR **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA**

1 Há um novo perfume na coleção Les Exclusifs de Chanel, e nem preciso de lhe dizer o quão maravilhoso é! Inspirado na coleção Bijoux de Diamants, de 1932, em especial num colar de alta joalharia da *maison*, cuja estrela cadente se aninha na cavidade do pescoço, a Chanel adiciona Comète à sua coleção excecional e exclusiva. €230 (200 ml)



2 A queda de cabelo é um problema que afeta cada vez mais pessoas e, muitas vezes, é uma consequência do estilo de vida que levamos. A Lazartigue oferece uma variedade de cuidados para combater esta tendência, quer seja para a queda de cabelo progressiva ou reacional. Um tratamento antiqueda em três passos, que inclui: Champô Fortify, €20 (1.° passo), Sérum Thicker – Redensificante ou o Sérum Stronger – Fortificante, €62 cada (2.° passo) e o Suplemento Alimentar Boost, em gomas ou cápsulas, €27,50 cada (3.° passo). A estes, pode ainda adicionar o cuidado Exfoliante, uma vez por semana, para o tratamento do couro cabeludo, €31.



3 Apresento-lhe a HANN, uma marca que nasceu em Barcelona e que só agora conheci. Tem um formato bastante portátil, embalagens coloridas e uma filosofia assente na sustentabilidade. Os seus dois recentes lançamentos, os refrescantes Mouth Spray (€3,90) e Face & Body Mist (€9,90), são ideais para esta altura do ano e estão disponíveis em farmácias e parafarmácias, assim como a restante gama.



4 O Super BB Concealer da Erborian tem uma textura cremosa e ligeira, que resulta num acabamento natural e luminoso. Além de reduzir as olheiras e imperfeições, estimula a microcirculação e garante 12 horas de durabilidade e SPF 25, cuidando, também, da pele. €37,90



5 Graças ao complexo Body-Sculpt, o creme Morpho-Adelgaçante da Lierac, um creme de corpo com "efeito *stretch*", refirma e tonifica todas as zonas afetadas pela falta de firmeza. Ajuda a definir a silhueta, alisando a pele e proporcionando um efeito tensor. Diga lá se não era mesmo disto que estava a precisar? €37,90 (200 ml)



6 Vamos dar cor às mãos e aos pés?! A coleção de edição limitada Les Mains Hermès primavera/verão 24 está carregada de energia. Com cores vibrantes como Bleu Électrique, Orange Tonique e Ultraviolet, este novo trio promete muita alegria. E, pela primeira vez, a tampa, gravada com o ex-líbris da Hermès, traz cor. Este objeto distintivo criado por Pierre Hardy vem guardado na habitual caixa laranja. €52





7 Debloat Caps – Conforto Digestivo é um suplemento alimentar que ajuda na digestão e contribui para o funcionamento das enzimas digestivas. Favorece o trânsito intestinal, especialmente em caso de prisão de ventre, não tendo – ainda assim – propriedades laxantes, pelo que não causa dor ou desconforto. Reduz o inchaço abdominal e as cólicas. Disponível em *anagomesliving.com*, por €20.

Chega o calor e há, com certeza, uma maior vontade de passar mais tempo fora de casa, certo? Porém, sair de casa significa, também, levar lanche consigo. É disso mesmo que lhe venho falar nesta edição: quais os melhores lanches ou *snacks* para poder levar consigo, seja nas viagens de carro ou de avião ou numa simples ida à praia?

TEXTO **DIANA DINIS** (NUTRICIONISTA)
FOTO ***FREEPIK.COM***



LANCHES: QUAL A MELHOR OPÇÃO?

É importante que traga consigo este tipo de *snacks*, como um lanche, por exemplo, porque o facto de já ter tudo planeado e organizado vai fazer com que as suas escolhas alimentares sejam melhores. Imagine a situação em que vai de carro para o seu destino de férias e acaba por não levar nada para o lanche... O que vai acontecer é que, provavelmente, vai parar na estação de serviço ou numa pastelaria e ver-se bastante tentada a comer um bolo ou um *croissant*, que acaba por ser o mais rápido!
Portanto, se em casa planear, logo, os *snacks* e colocar numa lancheira térmica, não vai haver razões para "deslizes" na viagem! Abaixo, enumero-lhe 10 opções que pode levar consigo:

1 **ÁGUA** – É essencial e, com o calor que se faz sentir, tem mesmo de levar! A hidratação é imprescindível nesta altura do ano. Caso goste de água com sabor, pode sempre aromatizar a água, por exemplo, com limão e pepino; frutos vermelhos e hortelã; pêssego e manjericão.

2 **QUEIJOS MAGROS** – São uma excelente fonte de proteína, para que fique, também, mais saciada. Além disso, é uma opção superfácil de transportar consigo.

3 **TREMOÇOS** – Pode levá-los dentro de uma caixa, mas, antes disso, em casa, lave os tremoços em



água corrente, para retirar o excesso de sal. Se quiser, pode, depois, "temperar" com orégãos, fica ótimo!

4 **FRUTA FRESCA** – Para ser mais fácil de consumir, pode descascar e partir em casa. Para que a fruta não oxide, coloque umas gotas de limão.

5 **FRUTOS SECOS** – São uma ótima opção como *snack* e uma fonte de gordura saudável! Mas, atenção, deve consumi-los com conta, peso e medida, pois também são elevados caloricamente. O conselho que dou é não levar o pacote inteiro, mas, sim, a sua porção adequada, dentro de uma caixa.

"A hidratação é essencial nesta altura do ano. Caso goste de água com sabor, pode sempre aromatizar a água, por exemplo, com limão e pepino; frutos vermelhos e hortelã; pêssego e manjericão"

6 **OVO COZIDO** – Pode levar ainda com casca, uma vez que duram mais tempo, e, depois, quando for consumir, é só descascar.

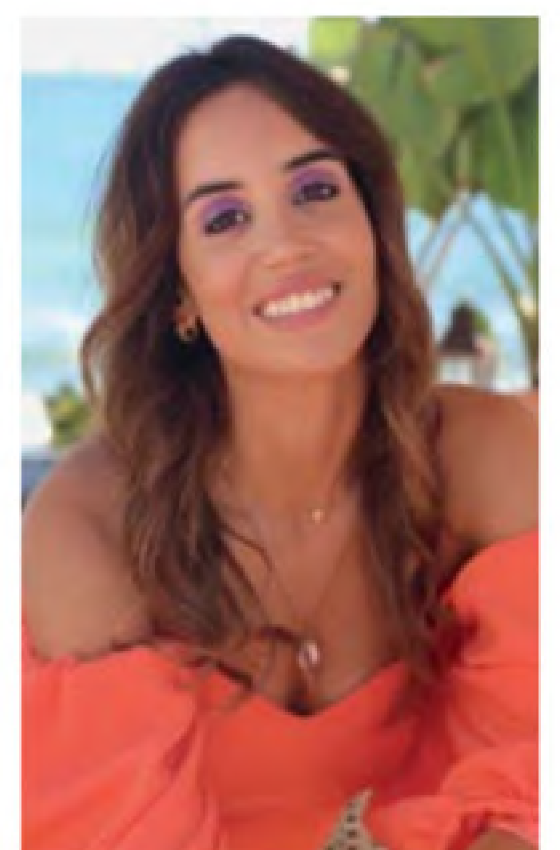
7 **BOLACHAS SEM AÇÚCARES ADICIONADOS** – Pode optar por tortilhas de arroz ou milho, ou algo diferente, de que goste.

8 **LEITE OU BEBIDA VEGETAL** – Se preferir, pode levar as unidades mais pequenas e de fácil transporte.

9 **IOGURTES MAGROS** – Os líquidos, provavelmente, são mais fáceis de consumir. Pode consumir os proteicos ou os normais.

10 **MUFFINS HOMEMADE** – Pode fazer com aveia e fruta, por exemplo. São fáceis de fazer e pode optar pelas versões mais doces ou mais salgadas.

Agora, não há mesmo opção para não conseguir lanchar entre viagens! Se quiser saber mais sobre este tema, visite o nosso Instagram, em @nutricao.com.dianadinis. ●



Diana Dinis, C.P. 3692N, nutricionista, *coach* e fundadora do método Nutrição com Diana Dinis.

VERÃO 5 MOTIVOS PARA NÃO DEIXAR O GINÁSIO

Nos meses de calor, temos muitas razões para alterar as nossas rotinas. Férias, festas, convívios, saídas, passeios, jantares e almoços, *sunsets*... Tudo isto pode distrair-nos do foco no nosso corpo. Foram meses de treino, de esforço e de concentração para estarmos bem fisicamente e tudo pode perder-se num instante... Não deixe que isso aconteça.

TEXTO **PAULO AH QUIN**,
REGIONAL MASTER TRAINER HOLMES PLACE
FOTOS ***FREEPIK.COM***

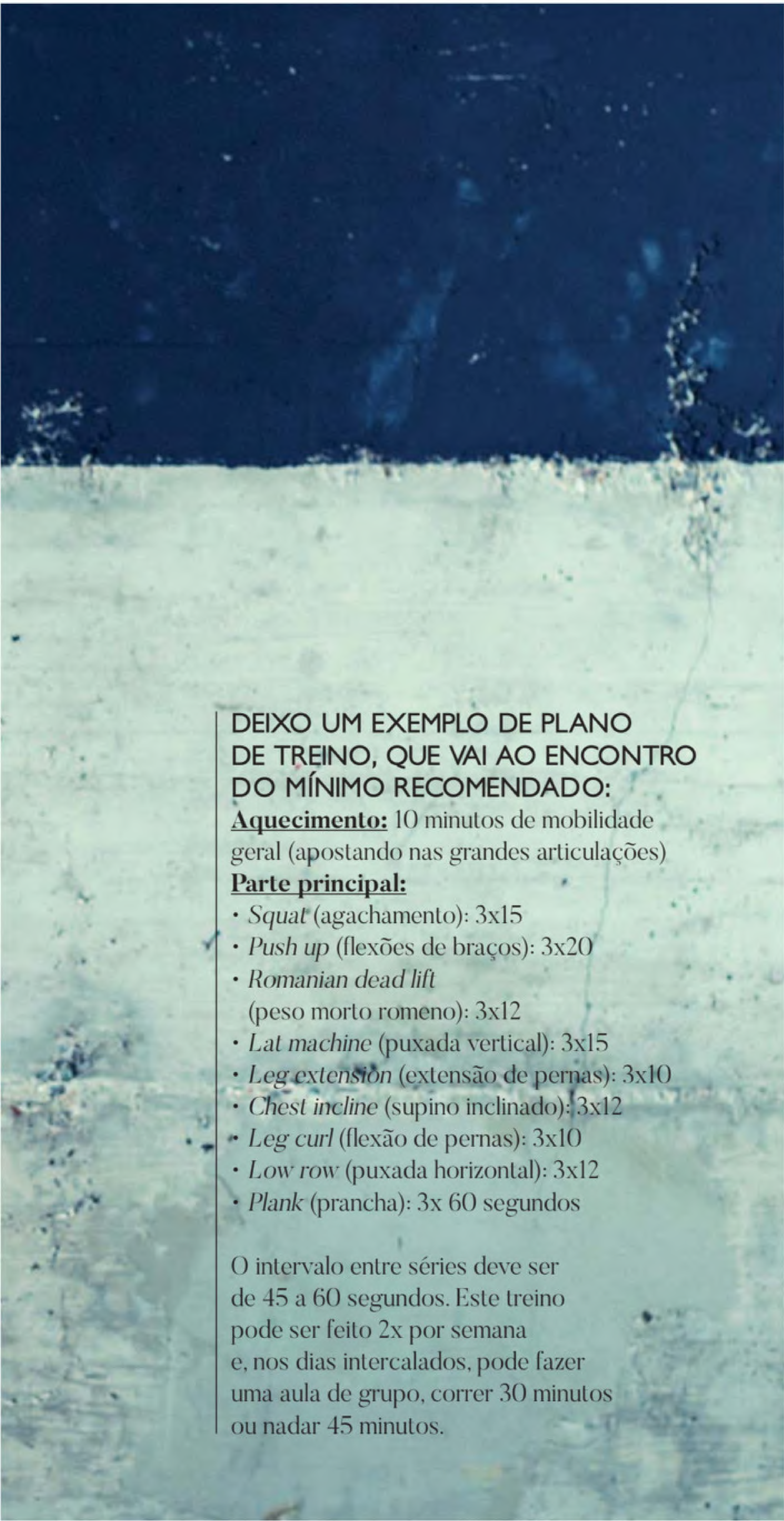
Os ganhos obtidos com o treino, são facilmente revertidos com a ausência de estímulo (princípio da reversibilidade). Porém, é mais fácil manter os níveis de condição física do que voltar a ganhar, depois de os perder. Isto leva-nos ao primeiro motivo para não deixar o ginásio no verão:

"Para além da atividade física, é aconselhado ter moderação nos excessos cometidos (fora do ginásio), para não ter dissabores no seu regresso das férias"



1 É mais fácil manter do que ganhar: Para manter os níveis de condição física, é só cumprir com os mínimos de treino recomendados. Para melhorar o aspeto físico, devemos ir um pouco mais além dos esforços mínimos. O que é, então, esse mínimo recomendado? No caso da condição cardiovascular, devemos manter, pelo menos, 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada a elevada, três vezes por semana. Isto permite não perder a qualidade da resistência aeróbia, mesmo que feito durante um mês. No caso do treino com resistências (pesos), para manter a massa muscular "em dia", devemos atingir um mínimo de 8 a 12 séries, por grupo muscular, por semana. Isto quer dizer que, se fizermos 2 exercícios de 3 séries de cada exercício, por grupo muscular, fazemos 6 séries, no total (por grupo muscular, por treino). Assim sendo, podemos fazer, no mínimo, 2 treinos *full body*, por semana, e, dessa forma, mantemos a qualidade muscular durante os meses de verão.

2 Compensar os excessos: O calor e o convívio puxam para alguns abusos na comida (e na bebida), que trazem calorias em excesso. Para não aumentar, drasticamente, de peso, deve compensar esses excessos com a atividade física. Para facilitar as contas, deixo-lhe algumas comparações calóricas.



DEIXO UM EXEMPLO DE PLANO DE TREINO, QUE VAI AO ENCONTRO DO MÍNIMO RECOMENDADO:

Aquecimento: 10 minutos de mobilidade geral (apostando nas grandes articulações)

Parte principal:

- *Squat* (agachamento): 3x15
- *Push up* (flexões de braços): 3x20
- *Romanian dead lift* (peso morto romeno): 3x12
- *Lat machine* (puxada vertical): 3x15
- *Leg extension* (extensão de pernas): 3x10
- *Chest incline* (supino inclinado): 3x12
- *Leg curl* (flexão de pernas): 3x10
- *Low row* (puxada horizontal): 3x12
- *Plank* (prancha): 3x 60 segundos

O intervalo entre séries deve ser de 45 a 60 segundos. Este treino pode ser feito 2x por semana e, nos dias intercalados, pode fazer uma aula de grupo, correr 30 minutos ou nadar 45 minutos.

PRODUTO	CALORIAS (KCAL)	TEMPO A CORRER
Gelado (com chocolate)	260	20 min.
Bola de Berlim	527	40 min.
Gin Tónico (250 ml)	165	13 min.
Cerveja (330 ml)	14	1 min.
Caracóis (100 g)	85	7 min.
Batatas fritas (30 g)	180	14 min.

Exemplo aproximado para uma pessoa de 70 kg a correr a 10 km/h

"Os ganhos obtidos com o treino, são facilmente revertidos com a ausência de estímulo (princípio da reversibilidade). Porém, é mais fácil manter os níveis de condição física do que voltar a ganhar, depois de os perder."

Assim, se consumirmos algum destes alimentos (para além da nossa alimentação habitual), devemos compensar com alguma atividade (por exemplo, a corrida) para não termos surpresas, quando voltarmos das férias. Uma boa ideia será fazer aulas de grupo no ginásio, pois são divertidas, motivadoras e ajudam a "queimar" alguns excessos cometidos neste período.

3 Efeito antidepressivo redobrado: O verão traz, também, uma maior exposição solar, o que tem um efeito antidepressivo bastante acentuado. Isso, aliado ao exercício físico, resulta num efeito alavancado, que pode trazer muitos benefícios mentais e psicológicos, servindo de terapia complementar a qualquer quadro de ansiedade ou depressão. No ginásio, o treino com resistências (pesos) é o mais indicado, mas – para quem gosta – também pode realizar atividades de *mind & body*, como o *yoga*, o Pilates, o *body balance*, o *aerial* ou a meditação. Estas atividades ajudam a melhorar a autoestima e o autoconceito, e ajudam nos processos de cognição, melhorando a memória e o poder de decisão.

4 A piscina: O calor dá, sempre, vontade de estar de "molho" e de dar uns mergulhos. As piscinas dão muito jeito para gerir o calor corporal nos dias mais tórridos. As piscinas públicas costumam estar mais lotadas neste período, por isso, a piscina do ginásio torna-se mais apetecível. Dar umas braçadas e sentir-se fresca e revigorada é o ideal para juntar o útil ao agradável, nos meses de verão. Nadar consome cerca de 600 Kcal por hora e ajuda no controlo do peso, assim como atua como treino cardiovascular.

5 Ambiente fresco: O ambiente do ginásio é sempre ventilado e climatizado (o ano todo) e é um sítio agradável de se estar, mesmo no pico do calor. Aproveitando o facto de ter menos utilizadores, o verão é a altura ideal para treinar no ginásio, sem ter de esperar para usar as máquinas ou ter fila para o bebedouro...

Por estas e muitas outras razões, deve manter a sua atividade física nos ginásios, para manter a sua saúde, bem como os seus níveis de condição física, bem como outros aspetos psicológicos ou estéticos. Não tem de despender muito tempo, mas, cumprindo os mínimos, consegue muitos benefícios.

Para além da atividade física, é aconselhado ter moderação nos excessos cometidos (fora do ginásio), para não ter dissabores no seu regresso das férias. ●

PAULO AH QUIN, *Regional Master Trainer* Holmes Place

Glow

BY EDUARDO ESTEVAM



BIO
@eestebam
Artista
Make-up artist | *Hairstylist*
Artista | *Vegetarian*
E-mail: eestevam.work@gmail.com
Lisboa, Portugal

O que gostava de ver por aqui?
Envie mensagem para
o Instagram ou por *e-mail*

MAQUILHAGEM EDITORIAL

FOTOGRAFIA JOÃO PEDRO LUÍS
MODELO CAROLINA PAIS
MAKE-UP & HAIR EDUARDO ESTEVAM
COM PRODUTOS L'ORÉAL PROFESSIONNEL

Quantas vezes viu fotografias numa revista com maquilhagens, composições de roupa e penteados e pensou: "Nunca na vida usaria isto na rua." Nesta edição de Glow, vou partilhar as diferenças de uma maquilhagem editorial para uma maquilhagem para o dia a dia.

A "maquilhagem editorial" é uma expressão e, normalmente, conceptual, que tem como objetivo criar emoções e prender o(a) leitor(a), ao mundo criativo, pensado para o editorial em questão. Normalmente, as maquilhagens, bem como o cabelo, a roupa, os acessórios e os adereços são pensados por uma equipa de profissionais, que constroem um conceito que, eventualmente, trará ao mundo novas tendências no setor de moda. Ao contrário da maquilhagem para o dia a dia, utilizada, maioritariamente, para realçar traços naturais, onde, muitas vezes, se seguem tendências convencionais, a maquilhagem editorial é ousada, expressiva e, muitas vezes, surreal, podendo ser vista como um movimento artístico contemporâneo. Enquanto, na maquilhagem do dia a dia, o foco é realçar a beleza natural e ser prática, a maquilhagem editorial abre as portas para experiências como a arte e a narrativa visual de uma história contada através de fotografias.
Vamos, então, explorar o mundo da maquilhagem divertida e editorial, em comparação com uma maquilhagem diária?
As principais diferenças entre maquilhagem conceptual para editorial e maquilhagem diária:

1 **É UM PROCESSO PENSADO:** Enquanto a maquilhagem diária tende a ser mais conservadora e voltada para a praticidade, a maquilhagem editorial permite uma ampla gama de experiências. A liberdade do maquilhador é significativa e tem tempo para desenhar, em papel, todo o processo criativo que irá aplicar à modelo. Desde cores vibrantes a texturas incomuns e formas geométricas, a maquilhagem editorial desafia as normas e encoraja a inovação e tem como objetivo, para além de fazer arte, poder inspirar pessoas a criarem adaptações mais simples para o seu dia a dia.

2 **NARRATIVA VISUAL:** A maquilhagem editorial é, frequentemente, utilizada para contar uma história ou transmitir uma mensagem visual. Cada elemento da maquilhagem, desde a escolha das cores à forma como foi aplicada, contribui para a narrativa global da imagem. Por outro lado, a maquilhagem diária tende a ser mais discreta e focada em realçar a beleza individual, sendo, muitas vezes, aplicada com um propósito comum, como ir trabalhar, jantar, passear com a família, etc.

3 **COLABORAÇÃO CRIATIVA:** A maquilhagem editorial, muitas vezes, envolve uma colaboração criativa entre maquilhadores, *stylists*, fotógrafos, produtores de moda, diretores das revistas e outros profissionais da indústria da moda. É um processo colaborativo onde diferentes talentos se unem para criar uma visão única. Em contraste, a maquilhagem diária é, frequentemente, uma escolha pessoal e individual e, normalmente, executada pela própria pessoa.

4 **APLICAÇÃO DE PRODUTOS:** A maquilhagem editorial pode ter muitas técnicas avançadas de aplicação de produtos, como contorno extremo e uso de adereços alternativos – como talha dourada, flores, tecido, efeitos especiais, cristas, pérolas, penas, etc. Estas técnicas podem não ser práticas para o uso diário, mas são essenciais para criar *looks* fortes e conceptuais em editoriais de moda.



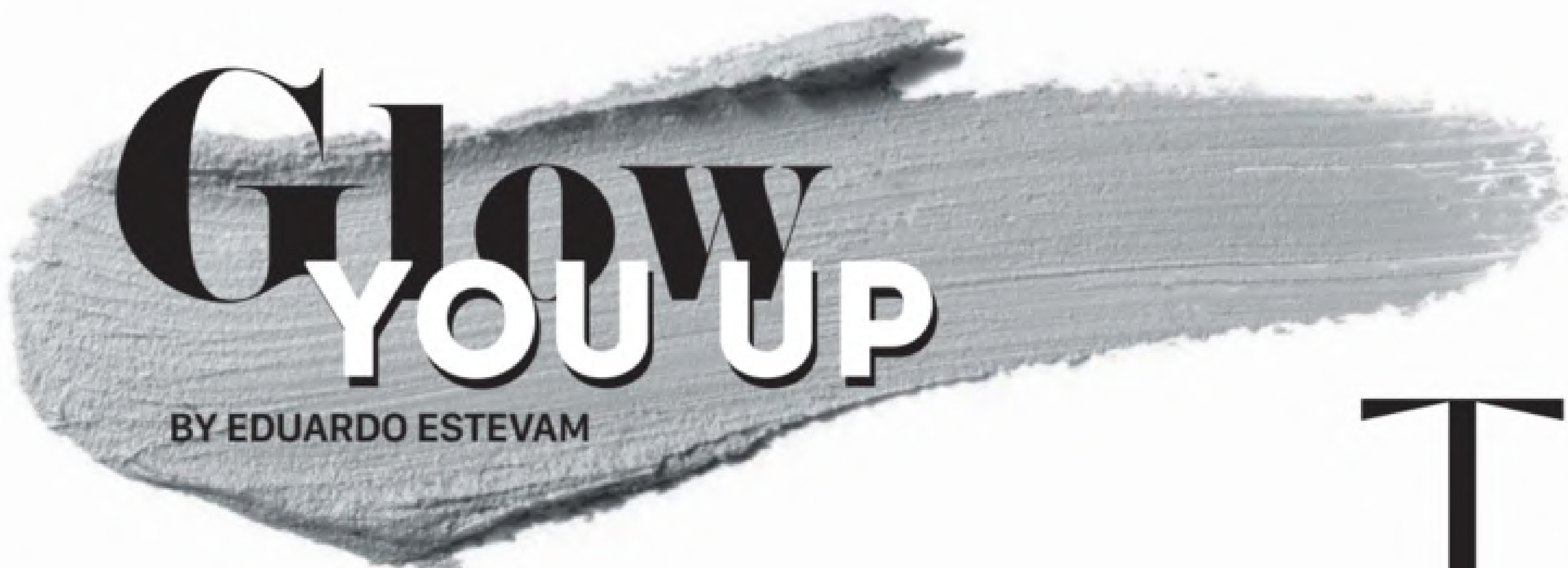






5 LIBERTAÇÃO DA CRIATIVIDADE: Enquanto a maquilhagem do dia a dia pode ser limitada por normas sociais e profissionais, a maquilhagem editorial oferece uma liberdade criativa sem restrições. É um espaço onde os maquilhadores podem explorar livremente a sua criatividade e experimentar, sem medo de julgamento.
Um exemplo simples: podemos ter um lábio desenhado desde a ponta da orelha e terminar no nariz, podemos colar pestanas nas sobrancelhas, etc…

CONCLUSÃO:
Tudo é possível em maquilhagem editorial e podemos, até, concluir que não existem regras, para além de respeitar o tema do editorial. Aqui, chegamos à frase que devemos, sempre, ter em conta: "A maquilhagem é um sinónimo de liberdade e uma forma de expressão."



STYLE & COLOUR TROPHY

O CONCURSO POR QUE TODOS ESPERÁVAMOS...

A Glow You Up nasceu para partilhar a paixão pelos cabelos e a forma como podemos realmente fazer transformações a todas as pessoas. Temos estado a trabalhar em algumas transformações, para lhe trazer as mais surpreendentes. Este espaço, para além desta partilha dedicada à imagem, vem trazendo algumas novidades, para todos os consumidores e profissionais da área da beleza, principalmente, de tudo o que é relacionado com cabelo. E por isso é com muito orgulho que partilho que fui convidado para ser júri do emocionante e inovador concurso do mundo de cabeleireiros em Portugal, o Style and Colour Trophy 2024! Este ano, estou entusiasmado por apresentar o tema Utopia, desafiando todos os talentosos cabeleireiros do nosso país a explorarem os limites da sua criatividade e visão futurista.

É com muito orgulho que partilho todas as informações sobre este concurso. Aproveito, também, para alertar que este concurso faz uma ligação fundamental com o mundo digital, dando a oportunidade a todos os artistas gráficos 3D de poderem participar com os seus projetos. No final, haverá dois vencedores: um cabeleireiro e um artista gráfico.

Se é apaixonada por cabelos, tecnologia, artes gráficas, *design* e gostava de ser o número 1 em Portugal e representar o nosso país no concurso mundial, siga aqui tudo o que precisa de saber para participar:

TEMA DE 2024: UTOPIA

O futuro é agora, impulsionado pela tecnologia. Una os pontos entre o real o virtual, mostrando a inovação e a beleza do novo mundo, com dois prémios para *hairstylist* e artistas CGI. Um convite para explorar o potencial do mundo virtual, estimular a criatividade e alcançar a máxima liberdade de autoexpressão.

Os participantes devem mostrar a inovação e a beleza do mundo.



Look Utopia

PRO: Mostrar a transformação carregando 3 fotos







O QUE HÁ DE NOVO NO 2024 STYLE & COLOUR TROPHY?

O objetivo é ir mais longe no mundo virtual. O concurso global e o mais antigo concurso de cabelo profissional em direto está, agora, a convidar artistas digitais a apresentarem *looks* criados com inteligência artificial e a juntarem-se aos profissionais neste concurso, para obterem *looks* de cabelo sem limites, tanto no mundo real como no virtual.

COMO PARTICIPAR?

- ABERTURA E FECHO DA COMPETIÇÃO: DE 1 DE MAIO A 15 DE JULHO
- COMPETIÇÃO EM MADRID PARA SELEÇÃO DOS 1.º, 2.º E 3.º LUGARES: MADRID, DIA 4 DE SETEMBRO

Registo e subir o look

De 1 de maio a 15 de Julho 22024

StyleAndColourTrophy.LorealProfessionnel.com







corrida 2024
sempre mulher

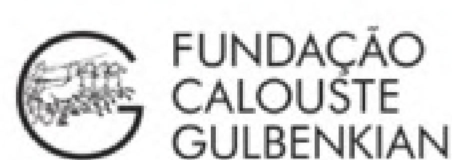
A Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama agradece a todos os participantes e parceiros o apoio na CORRIDA SEMPRE MULHER Lisboa 2024.







Mecenas



Apoio



Rádio Oficial



TV Oficial



Canal Oficial



Comunicação



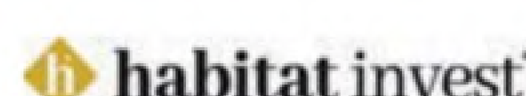
Patrocinadores Oficiais















Apoio



Água Oficial



Parceiro Oficial



Parceiros Media











Transportes Oficiais







SOCIEDADE

ALERTAR PARA A PREVENÇÃO

É este o objetivo primordial da campanha que a MO está a desenvolver em parceria com o Instituto Português de Oncologia – IPO, do Porto até dia 29 de novembro. A iniciativa solidária Um Gesto Por Amor tem lugar nas lojas físicas e *online*, em *mo-online.com*, e funciona de uma forma muito simples: nas lojas físicas e no *site mo-online.com*, os clientes podem adicionar vales de €0,50, €1 e €2 às suas compras. O valor total recolhido com estes vales será usado para adquirir bens necessários ao Instituto Português de Oncologia do Porto. Com o objetivo de fortalecer a parceria com a instituição e promover uma ação mais contínua junto das famílias portuguesas, a marca de moda da Sonae está empenhada em sensibilizar a população sobre a importância do rastreio e diagnóstico precoce do cancro.
O cancro é uma crescente preocupação global e é, já, a segunda maior causa de mortalidade na União Europeia, superada, apenas, pelas doenças cardiovasculares. Todos os anos, segundo o Sistema Europeu de Informação sobre o Cancro (ECIS), 2,6 milhões de pessoas são diagnosticadas com cancro e 1,2 milhões morrem devido à doença.
A nova campanha de angariação de fundos da MO, em parceria com o IPO do Porto, reflete os valores da marca e o seu empenho em associar-se a causas de impacto social, mantendo-se próxima das famílias portuguesas em todos os momentos.



MATERNIDADE:

O LADO B

O dia amanhece, o bebé continua a chorar. A noite foi agitada e as horas de sono estão em dívida. Os livros que tem na mesa de cabeceira não lhe explicam o que fazer quando o desespero aperta e a ansiedade começa a tomar forma... A saúde mental da mãe no pós-parto é um tema urgente, mas pouco abordado. Vamos falar sobre o assunto, com a psicóloga clínica Carmen da Silva, especialista na área perinatal?

TEXTO LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA FOTOS *FREEPIK.COM*

O pós-parto pode ser uma das fases mais desafiantes da vida de uma mulher? Por que razão?

Pode, sim, e, na verdade, é, muitas vezes, o que acontece. O puerpério, como se designa o período após o parto, é um período de alterações colossais na vida de uma mulher. Tudo muda! Aquilo que era familiar passa a não ser. É quase como se fosse necessário reaprender a viver a vida com alguém que, durante algum tempo, vai precisar de muita dedicação, investimento, cuidado e amor. Claro que a maternidade e – assim como a parentalidade –, no geral, tem coisas mágicas e bonitas, mas, também, tem um lado muito cru e visceral.

Que desafios, em termos psicológicos (e, até, físicos) enfrenta uma mulher, nesta altura?

É necessário um grande ajustamento, em quase todas as áreas da vida da mulher: o seu trabalho, a sua relação conjugal, o seu convívio com a família e com os amigos, a sua rotina e os seus horários, a forma como dorme, como se alimenta, o seu corpo, as suas hormonas e, claro, a relação que a mulher tem consigo mesma. Ser mãe é uma transformação que também interfere com a própria perceção que a mulher tem de si, nas suas diferentes camadas. Portanto, acomodar todas estas alterações, por muito que sejam antecipadas antes do parto, acabam por ser desafios complexos.

Que tipo de patologias podem surgiu nesta altura?

A verdade é que não há psicopatologias "específicas" no período perinatal. As perturbações que podem surgir são as mesmas que surgem noutra fase de vida, mas o que diferencia são os *timings* e as próprias temáticas. Por exemplo, sabemos que a ansiedade num período perinatal, é muito voltada para o bebé e para os cuidados com o mesmo. Ou, por exemplo, que a depressão traz muitos temas relacionados com a própria *performance* da mãe, ou a forma como ela se percebe neste papel materno e, até, a dificuldade em vincular-se com o seu bebé! Por isso é que é muito importante uma formação especializada nesta área, para que estas *nuances* sejam identificadas e compreendidas. Ainda assim, algumas perturbações comuns nesta etapa de vida são a perturbação depressiva major, a perturbação de an-



"Também as mães precisam de colo e de acolhimento, porque elas também nasceram com aquele filho"

siedade generalizada, a perturbação obsessiva-compulsiva, a perturbação do pânico e a perturbação de *stress* pós-traumático.

Que tipo de temas ou assuntos podem desencadear mais problemas?
A amamentação, por exemplo? Há muitas mães que não conseguem amamentar….

A amamentação, sim, e muito pela expectativa que se coloca sobre ela e a própria desinformação acerca do assunto. O próprio parto, que, por vezes, também não corresponde à expectativa, causando sofrimento emocional. Mas, também, a conjugalidade e o conflito e a tensão que podem surgir da alteração nas dinâmicas familiares. Falar de maternidade é falar, também, sobre a sociedade e os papéis que são atribuídos ao género. Em muitos casos, há, ainda, esta ideia de que a mãe é a cuidadora "*by default*" e que ela assume as responsabilidades parentais por completo, enquanto o pai "ajuda". Este sistema só contribui para a sobrecarga materna de, não só, ser a principal executora de tarefas, como, também, a planificadora – de consultas, de roupas, preparação de refeições, enfim. Então, este também é um tema comum e que, até, abordo com ambos os elementos da dupla parental.

Qual a diferença entre *baby blues* e depressão?

O *baby blues*, *postpartum blues* ou, até, *maternity blues*, surge nos primeiros três dias após o nascimento do bebé; atinge um pico no quarto ou quinto dia e começa a extinguir-se de forma espontânea, num período máximo de 10 dias, sendo um quadro clínico leve e transitório, não requerendo tratamento farmacológico.

É habitual que as mães chorem mais facilmente, tenham mais oscilações de humor, estejam mais irritadas e, até, tenham um comportamento mais hostil para com os outros. Apesar de não ser uma "perturbação" e de não interferir com o funcionamento da mulher nem com o seu cuidado com o bebé, é extremamente comum, com surgimento entre 50% a 85% das mulheres. Já a depressão periparto é utilizada para designar qualquer episódio depressivo que aconteça na gravidez ou quatro semanas após o parto, cujos sintomas são, habitualmente: tristeza e/ou apatia, perda de prazer e interesse nas atividades que, habitualmente, gosta; alterações no apetite (comer muito menos ou muito mais!); alterações no padrão de sono (não é possível dormir, mesmo quando o bebé dorme); agitação ou lentificação na mente e no corpo; exaustão, sentimentos de inutilidade ou culpa; desesperança; dificuldades de concentração; dificuldades na tomada de decisões; ideias de morte, suicídio ou infanticídio; e pensamentos intrusivos e obsessivos de causar danos ao feto ou ao bebé, que geram vergonha ou culpa.

Quais são os sinais aos quais os familiares próximos devem estar atentos, na mãe?

Falo, muitas vezes, neste tema nas aulas e nos cursos de preparação para o parto em que participo, porque acredito mesmo no papel do conhecimento e em como ele é empoderador. Famílias conscientes em relação a estes sinais conseguem detetar as dificuldades, de forma precoce, e procurar ajuda profissional com tempo! Estes sinais podem surgir desde uma rigidez muito grande em relação aos cuidados do bebé (por exemplo, nas horas de comer e de dormir – salvo algumas exceções, claro) a sentimentos de raiva, preocupação, culpa ou irritação excessiva; sentir-se em "descontrolo" ou muito assoberbada com tudo o que está a acontecer; pensamentos assustadores, insistentes e que não são bem-vindos; comportamentos atípicos para aquela mãe; e, até, dificuldade na relação com o bebé (recusa em cuidar e estar com o bebé, por exemplo).

Quais são os principais problemas que as mães abordam, em relação ao pós-parto?

É muito comum as mães procurarem ajuda, porque sentem que "não estão a sentir o que deviam sentir". E isto está muito relacionado com as expectativas que tinham do que seria a experiência de gravidez e puerpério. Sentem-se muito culpadas, porque choram muito, porque

MAIS INFORMAÇÃO? EXPERIMENTE UMA DAS SESSÕES CONVERSAS COM BARRIGUINHAS

Trata-se de uma iniciativa de âmbito nacional, que junta parceiros e especialistas na área da saúde materna, com o objetivo de esclarecer famílias acerca de temas importantes e diversificados, como a amamentação, a alimentação na gravidez, a sexualidade, as células estaminais, os cuidados com o bebé e com os pais e as situações de risco, além de deixar alguns conselhos práticos sobre as várias fases do período de gestação.

Desde 2009 a percorrer Portugal, as Conversas com Barriguinhas já realizaram mais de quatro mil eventos, em mais de 500 espaços de excelência, impactando 155 mil casais. Para 2024, estão previstos cerca de 250 eventos. Saiba mais em: ***conversascombarriguinhas.pt.***



"Há uma grande tendência para se romantizar a maternidade como se esta fosse o apogeu na vida de uma mulher. E pode ser. Mas isso também pode coexistir com uma pluralidade de sentimentos que não são felicidade, alegria e calma"

têm pensamentos muito negativos ou porque estão tão cansadas e assoberbadas que já nem sabem quem são e nem conseguem "aproveitar" o que de bom aquele bebé traz. Porém, os problemas relacionais também estão presentes nesta etapa: a relação com a família de origem, com o trabalho, com os amigos, com o cônjuge, com o próprio bebé e, claro, com ela mesma.

Fala-se pouco desta fase? Porquê?

Na verdade, acho que até se fala muito, mas das coisas "boas". Há uma grande tendência para se romantizar a maternidade como se esta fosse o apogeu na vida de uma mulher. E pode ser, mas isso também pode coexistir com uma pluralidade de sentimentos que não são felicidade, alegria e calma.

Por que razão devia abordar-se mais este assunto?

Há tantos mitos e preconceções acerca deste tema, que, muitas vezes, levam as mães a acharem que é suposto e instintivo saberem tudo acerca do bebé! É suposto parirem e ficarem imediatamente apaixonadas pelo bebé e pela vida com ele, é suposto saberem fazer tudo, é suposto compreenderem o que o bebé está a transmitir, quando, na verdade, é uma aprendizagem! E quando as mães são confrontadas com as suas dificuldades acham que estão a falhar e que não são "boas mães", o que quer que isso queira dizer... A mesma coisa vale para a saúde mental: quando uma mãe não se sente serena, plena e realizada com a sua maternidade ou tem sentimentos e pensamentos perturbadores ou maus, facilmente pensa que está a falhar. Também as mães precisam de colo e acolhimento, porque elas também nasceram com aquele filho.

É possível a depressão de uma mãe afetar a sua vivência e a sua relação com o bebe?

Há muitos estudos sobre esta temática, e a verdade é que há efetivamente uma relação entre a saúde mental perinatal e o bebé. O bebé é extraordinário, porque ele consegue perceber mínimas alterações no comportamento materno. Mães deprimidas tendem a ser menos responsivas ao interagirem com seus bebés, o que poderá trazer maiores prejuízos à interação.

Quais são os fatores de risco para uma depressão pós-parto?

É muito importante avaliar se há história de depressão ou de ansiedade anteriores, porque, neste período de muita vulnerabilidade, pode ser fundamental ter uma ação preventiva. Mas também sabemos que as condições sociodemográficas desfavoráveis, as circunstâncias adversas de vida (como uma perda, por exemplo), pouco suporte social e familiar e problemas na relação com os significativos (especialmente, parceiro) são fatores a ter em conta!

Este estado de saúde mental da mãe pode afetar a saúde mental do bebé? E o seu estado de espírito? De que forma? Como fica o bebé?

Há uma relação muito simbiótica entre a mãe e o bebé! Sabemos que pode interferir com os padrões de sono, com os estados emocionais do bebé (a sua disposição ou inconsolabilidade) e com o próprio desenvolvimento neurocomportamental. Mas também conheço muitas situações de mães que passaram por muitas dificuldades neste período com bebés perfeitamente saudáveis e tranquilos. Devemos olhar para os fatores de risco,



claro, mas também para os fatores protetores, porque esses também existem.

Há alguma forma de se conseguir prevenir a depressão no pós-parto?

Sabemos que ter uma boa saúde física e mental é um fator protetor da saúde mental materna, portanto, ter bons hábitos de saúde nos seus diferentes contextos é muito importante para esta manutenção. Mas não só. A investigação também nos diz que a autoestima e a autoeficácia têm um papel protetor na saúde mental: é importante que as mulheres se sintam bem com elas mesmas e se percebam como capazes de lidar com as vicissitudes da vida. Também não devemos esquecer o papel de uma boa rede de apoio emocional e instrumental: as mulheres devem sentir-se bem acompanhadas, seja nas suas relações pessoais ou com os profissionais de saúde.

E, claro, é, também, fundamental ajustar as expectativas para este período e compreender as mudanças que irão ocorrer.

Como podem os familiares ou o companheiro ajudar? Que conselhos pode deixar? O que é mais importante fazer?

Antes de mais, acho que uma atitude empática, gentil e sem julgamentos é fundamental para gerir a situação em família. Um suporte emocional adequado e a partilha dos cuidados prestados ao bebé é muito importante, também. O que peço às famílias é que, quando perceberem que alguma coisa não está bem, falem com um profissional de saúde em quem confiem. Um enfermeiro, o obstetra, o médico de família devem acolher e encaminhar para o especialista (o psicólogo e/ou psiquiatra). Sabemos que a intervenção psicológica pode ajudar na prevenção de problemas de saúde mental, através do autoconhecimento, da psicoeducação e da alteração de padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais e pouco saudáveis, num ambiente de acolhimento e de não julgamento. Os dados mostram-nos que programas psicoeducacionais, dirigidos a ambos os membros do casal, são muito eficazes, através do aumento da compreensão e da empatia, por parte do companheiro, sobre o impacto do isolamento a que leva o cuidado ao bebé. Promove-se a partilha do cuidado, como um esforço comum, em que os pais ficam com competências semelhantes, de forma a possibilitar momentos de independência e de lazer para cada um.

> "A maternidade (...), no geral, tem coisas mágicas e bonitas, mas, também, tem um lado muito cru e visceral"

Quando devem estas mães consultar um especialista?

Se os sintomas persistirem ou se agravarem e já não for possível viver a vida e cuidar de si mesma e do bebé de forma funcional, a ajuda é urgente. Porém, diria, até, que não é preciso "ter uma doença mental" para procurar ajuda. O acompanhamento psicológico pode ser um espaço de manutenção e prevenção, precisamente para que as situações não agudizem. Ter saúde mental não é a existência de uma doença mental, é viver bem com a nossa mente e com os nossos estados emocionais. ●

CARMEN DA SILVA
Psicóloga clínica especialista na área Perinatal.

DISCUTIR PODE SER BOM PARA A RELAÇÃO? SIM, COM REGRAS!

CATARINA BEATO
EMOTIONAL INTELLIGENCE EXPERT
MENTORIA DE RELACIONAMENTOS


PEDRO GOIS

O meu pai era o "rei dos silêncios". Sempre que ficava chateado com a minha mãe, calava-se durante dias e dias. Cresci na certeza de que tinham de existir formas menos torturantes de discutir. Antes de tudo o resto, nunca duvidem de que o silêncio é tão duro como as palavras. E, sim, é uma forma de agressão. Agora, voltemos às discussões.

"Discutir"
verbo transitivo
1. analisar e trocar ideias sobre um assunto com uma ou mais pessoas de maneira a chegar a conclusões
2. examinar (um assunto), questionando

Nas relações, não existe uma conexão permanente. A grande aprendizagem está na reconexão. Na verdade, uma das ferramentas mais importantes para construir um relacionamento saudável é saber como processar uma discussão, ou seja, como garantir um tempo de reconexão cada vez mais rápido.
Processar uma discussão significa falar sobre o que aconteceu, sem voltar, diretamente, para a discussão. Todas as discussões envolvem duas "verdades", porque existem duas pessoas com diferentes perspetivas condicionadas pelas suas aprendizagens e experiências de vida. Eu sei, parece difícil, quase impossível, por isso é que as regras são importantes. Estas são aquelas que proponho aos casais com os quais trabalho, baseadas na escola Gottman.

• Falar sobre o que sentimos
Diga, exatamente, o que sentiu, sempre centrada nas suas emoções (deixo alguns exemplos que podem ajudar): "Senti-me defensiva, magoada, zangada, triste, não ouvida, incompreendida, criticada, insegura, preocupada, descontrolada, sozinha…"

• Validar as duas verdades
Falem, um de cada vez, sobre como cada um sentiu a situação. Estejam focados nos sentimentos e nas necessidades de cada um.
É fundamental mostrarmos que ouvimos e validamos o outro. Atenção! Validar não é dar razão (se isto vos deixar mais descansados). Exemplos de validação: "Consigo entender como te sentiste", "percebo que ficaste chateado/a com o que eu disse", "quando levantei a voz, isso fez-te sentir inseguro/a".

"Todas as discussões envolvem duas 'verdades', porque existem duas pessoas com diferentes perspetivas condicionadas pelas suas aprendizagens e experiências de vida"

• Assumir a responsabilidade e encontrar solução.
Uma relação é um conjunto de regras em alinhamento constante. Não tentem que cada discussão seja um tribunal para decidir algo, mas, sim, um momento para aceitar a responsabilidade e encontrar pontos de compromisso para a evolução da vossa equipa. A pergunta fundamental é: "Como podemos fazer da próxima vez?" ●

catarinabeato@gmail.com
catarinabeato.pt

MARIA BOTELHO MONIZ

A VIVER UM SONHO

Ser mãe sempre esteve nos seus planos. Apesar das noites mal dormidas e do tempo livre que ficou para trás, a apresentadora sente-se, hoje, uma mulher mais feliz e a construir a "casa" com que sempre sonhou.

TEXTO **PATRÍCIA TOSTE DE SOUSA** FOTOS **JOÃO PAULO**
STYLING **DIANA CONCEIÇÃO** CARTEIRA E BRINCOS **TOUS** FATO **EL CORTE INGLÉS** SAPATOS **ALDO**

"Estamos na bolha e a adorar esta fase cá em casa." Esta, é uma das muitas revelações que Maria Botelho Moniz, a viver a maternidade pela primeira vez, faz à LuxWoman. É, por isso, possível afirmar que, aos 40 anos, está a experienciar um dos momentos mais felizes da sua vida. Depois de, há quatro anos, ter reencontrado o amor, ao lado do piloto Pedro Bianchi Prata, a apresentadora da TVI goza, em pleno, os primeiros meses de Vicente, nascido no final de 2023. A LuxWoman falou em exclusivo com a apresentadora, que nos contou como estão a correr os primeiros tempos enquanto mãe, o que mudou na sua vida com a chegada do bebé e como é passar a viver com "o coração a bater fora do peito".

Foi mãe, pela primeira vez, a 17 de novembro. Como se sente neste papel?

Muito bem, parece que era uma peça do meu *puzzle* que faltava. Estou supertranquila e acho que me tornou menos stressada ou ansiosa. Agora, parece que aproveito mais o que me rodeia.

O Vicente tem ajudado? Tem facilitado esse papel?

Somos sortudos, o Vicente é um bebé superfácil, muito tranquilo e bem-disposto. Só reclama quando tem sono ou fome, fora isso está sempre bem!

Como é ele, enquanto bebé? Como o descreve?

É o bebé mais simpático que conheci, está sempre a rir para toda a gente! É um bebé feliz, acredito mesmo nisso. Agora está numa fase muito gira, muito ativo, agarra em tudo, já rebola, já acha graça às nossas "parvoíces", está sempre a rir, é demais!

Com quem o Vicente é mais parecido? Tenho a certeza que se fizesse esta pergunta ao Pedro teria uma resposta diferente...

Neste momento, é uma mistura perfeita dos dois! Mas nasceu igualzinho ao Pedro, era uma minifotocópia. Agora, está mais parecido comigo e, muitas vezes, faz-me lembrar o meu irmão mais novo, quando era bebé. Os olhos rasgados são do Pedro, a boca e as bochechas são minhas! É um *mix*.

Ser mãe sempre foi um desejo ou passou a ser, em determinado momento?

Sempre foi um desejo, sempre disse que queria ser mãe. Foi sempre um sonho.

Costuma dizer-se que ser mãe é ter o coração nas mãos. O que mais a preocupa?

É ter o coração a bater fora do peito… Se me puser a pensar, tudo me preocupa, na verdade. Mas, ao mesmo

"Sempre disse que queria ser mãe. Está a ser melhor do que algum dia imaginei

"



Sente falta de algo, que tivesse ficado lá atrás?
Não, pelo menos, ainda não. Ainda não senti isso, talvez mais à frente o sinta, mas, para já, estamos na bolha e a adorar esta fase cá em casa.
O que mudou na sua vida?
Mudou tudo, mas, ao mesmo tempo, parece que não mudou nada. Muda o facto de não poder sair porta fora sem planear, a vida perde um bocadinho daquele lado impulsivo e espontâneo. Agora, temos de planear cada passo, quando mais não seja porque temos de levar a casa atrás, se formos para algum lado! Por outro lado, parece que não mudou nada, parece que sempre foi assim, é estranho.
Ainda é cedo para lhe perguntar se os filhos mudam uma relação?
Mudam, mas, no nosso caso, acho, até, que mudou para melhor. Os primeiros tempos são desafiantes, estamos muito cansados e ficamos quase que "birrentos", ficamos com o pavio mais curto por não dormirmos. Porém, sabendo navegar essas primeiras semanas, quando tudo entra no ritmo e encontramos a nossa rotina, parece que o amor duplica. Estamos mesmo felizes.
Enquanto pai, o Pedro tem-na surpreendido?
Não, sempre soube que iria ser um excelente pai e um extraordinário companheiro de aventura. É ultrapreocupado, supercarinhoso com o Vicente, tem imenso jeito com ele… Não há nada que eu faça que ele não faça também. É um superpai, e eu sempre soube que seria.
Como o descreve, neste quadro?
Presente, preocupado, talvez mais ansioso do que eu e sem querer perder pitada. É a definição de "paizão".
Sente que está a viver um sonho?
Sim, está a ser melhor do que algum dia imaginei.

"As palavras maldosas e os comentários desagradáveis dizem muito mais sobre quem os diz do que sobre mim. Estou tão feliz que não vai ser uma opinião, de alguém atrás de um ecrã, que não me conhece, que me vai desestabilizar"

tempo, estou a viver cada fase, até agora, com zero ansiedade. Preocupa-me a saúde, os azares da vida, se ele vai fazer amigos, se terá dificuldades na escola, se vai ser feliz, as redes sociais, o *bullying*, sei lá… Tudo me preocupa, mas vamos viver uma etapa de cada vez.
Já vê o mundo com outros olhos?
É inevitável, e é espetacular vê-lo a descobrir tudo, acabamos por redescobrir o mundo, porque, agora, vemo-lo também pelos olhos dele e ao ritmo dele.
Até ao momento, o que tem sido mais desafiante?
A privação de sono! Ele até dorme bem e já fez três noites inteiras, o que foi incrível, mas, infelizmente, foi sol de pouca dura! O acordar a meio da noite, duas e três vezes, tem sido, para mim, o mais difícil.
Ainda consegue encontrar tempo para si?
Pouco. E, neste momento, o pouco que sobra é para trabalhar! Ele ainda precisa muito de mim, acredito que, com o tempo, vá encontrar mais espaço para mim… ou não!
O que gosta de fazer nesses momentos?
Tenho aproveitado para treinar e o que sobra é para aquelas tarefas do dia a dia, como ir ao supermercado, por exemplo… Não me sobra muito tempo, na verdade. Um bebé ocupa muito tempo e muito espaço na nossa vida.

Cresceu numa "casa cheia". Era assim que gostava de ver a sua? Está nos vossos planos ter mais filhos?
Era. Adorava ter casa cheia, mas por causa da minha idade acho que já não vou a tempo de ter a casa muito cheia, mas queremos muito dar, pelo menos, um irmão ao Vicente.
De que valores não quer prescindir na educação do Vicente? E quais os seus principais receios no atual panorama?
Quero que ele seja feliz e que seja um miúdo preocupado com os outros, empático e generoso. O mundo, no geral, preocupa-me, acho difícil navegar a educação de uma criança, nos dias que correm.
Nesta altura da sua vida, qual o momento do dia que mais gosta?
Gosto de o ir buscar à cama, quando ele acorda, de manhã. Nada paga aquele sorriso no meio daquela carinha de sono!
Do que não quer abdicar por ter sido mãe?
Do meu trabalho, não tenho perfil para ficar em casa e não sair para trabalhar. Será essencial, para mim, encontrar o equilíbrio entre a maternidade e a carreira.
Sempre foi muito acarinhada pelo público. Como têm sido as reações daqueles que a seguem, nesta nova fase da sua vida?


"[Não quero abdicar]
do meu trabalho,
não tenho perfil
para ficar em
casa e não sair
para trabalhar.
Será essencial,
para mim, encontrar
o equilíbrio entre
a maternidade
e a carreira
"



"Sempre soube que o Pedro iria ser um excelente pai e um extraordinário companheiro de aventura"

SELF-CARE LOVE

Sempre foi muito dada ao autocuidado? Agora que é mãe e, provavelmente, com menos tempo para si, de que tempo e cuidados não abdica?
Sempre foi importante, mas confesso que ou é algo prático e rápido ou não tenho paciência. Não abdico de manter a pele cuidada e hidratada, de beber muita água e de manter um plano de treino.
Quais os seus rituais de beleza?
Faço, regularmente, máscaras no cabelo para o manter hidratado, levo com muito secador e é difícil mantê-lo saudável. E dou muita importância ao cuidado da minha pele, em especial à pele do rosto. Sou maquilhada todos os dias e isso pode ser muito agressivo. Limpar bem a pele, todos os dias, hidratá-la e saber em que "fase" ela está e o que precisa, é algo que faz parte do meu dia a dia, desde muito nova.
Que produtos não podem faltar na sua rotina diária?
Sou megafã de toda a linha Rénergie, da Lancôme. O Triple Sérum é o produto mais utilizado por mim. Confesso que há dias em que a pressa é muita e o tempo é curto e é a única coisa que ponho na cara – e, muitas vezes, é o que basta para manter a pele saudável e luminosa. Quando tenho mais uns minutinhos, aí, faço o ritual todo com o tónico, o sérum, o creme, a massagem facial, etc. É rápido e faz toda a diferença!
O que reflete no espelho é muito importante para si? Qual a importância da imagem, em termos pessoais e profissionais?
É importante, claro. Mas nem em termos pessoais nem em termos profissionais define quem sou.

As pessoas são muito queridas comigo e tem sido muito giro ver o entusiasmo com que recebem uma foto nova do Vicente na minha página ou uma qualquer partilha que faça relacionada com o bebé. E quando me veem na rua com ele é demais, querem logo espreitar e conhecê-lo!
Por outro lado, a exposição pode, também, trazer alguns dissabores e a Maria já sofreu alguns comentários mais desagradáveis, e preconceituosos, até, em relação à sua imagem. Como lida com este lado da exposição mediática?
Lido cada vez melhor. As palavras maldosas e os comentários desagradáveis dizem muito mais sobre quem os diz do que sobre mim. Estou tão feliz que não vai ser uma opinião, de alguém atrás de um ecrã, que não me conhece, que me vai desestabilizar. Mas há dias em que irrita e dói, não vou mentir. ●

BIRRAS: COMO LIDAR?

As birras são, provavelmente, os comportamentos mais desafiantes e desesperantes com os quais qualquer adulto já teve de lidar. Se, em privado, são complexas de gerir, em público, são um verdadeiro desafio, pois acarretam as componentes de vergonha e embaraço, causadas pelos olhares julgadores dos outros.
As birras são episódios emocionais, caracterizados pela sua explosividade e descontrolo. Variam desde as mais comuns – a criança deitar-se no chão, chorar/gritar – até às menos comuns, muito características da personalidade da criança.
Ocorrem, em regra, entre os três e os cinco anos, a fase de desenvolvimento em que a criança está muito centrada nela própria e nos seus interesses, tendo dificuldades de "ver o mundo" de outra forma sem ser como ela o vê. Derivam da frustração de não se poder ter "tudo já" ou de as coisas não acontecerem da forma como a criança quer e imagina...
Mas como lidar com uma birra?



"Saber dizer não e estabelecer limites é fundamental para uma regulação emocional adequada e uma estruturação da personalidade da criança"

Seja um exemplo
O importante não é a birra da criança, mas, sim, a resposta que o adulto lhe dá. Sempre que uma birra ocorre, tem a oportunidade de ensinar a criança a lidar com os sentimentos que ela está a vivenciar. Tenha em mente que se apenas se zangar e a repreender, não a ajuda a identificar o que está a sentir, nem a desenvolver ferramentas e recursos que possam ser aplicados nas próximas vezes que a criança sentir essa frustração.

Mantenha uma postura tranquila
Procure um sítio mais isolado, para que possa falar com a criança, permitindo-lhe exprimir o que ela está a sentir, para que, gradualmente, ganhe controlo das suas emoções. Não se altere, nem perca a calma. Desligue-se da realidade e foque-se na sua missão: ajudar a criança a lidar com o que está a sentir.

Pratique a empatia
Coloque-se no lugar da criança e perceba o que ela está a sentir. Não a critique, nem "goze" com ela. De forma assertiva e empática, ajude-a a encontrar outras formas de lidar com a frustração. Quando a birra acabar, elogie a criança por ter conseguido acalmar-se e encontrar uma forma adaptativa para controlar as suas emoções. Aproveite, ainda, a oportunidade para, em conjunto e de uma forma adaptada à idade da criança, tentarem identificar formas, para, em situações semelhantes, resolverem a situação, sem ocorrer uma birra.

Seja consistente, tenha regras e limites bem claros e definidos
Não ceda a nenhuma birra da criança, pois, ao ceder, vai reforçar o pensamento de que, se ela fizer birra, consegue sempre o que quer, aumentando, assim, a probabilidade de a birra ocorrer.

Não se julgue
Tenha em mente que uma birra não determina uma parentalidade adequada ou desadequada. As birras fazem parte do desenvolvimento da criança e são tão frequentes como cair e esfolar o joelho. Não permita que os "olhares julgadores" dos outros a impeçam de fazer o correto. Não se deixe vencer pelo cansaço ou pela vergonha. Saber dizer não e estabelecer limites é fundamental para uma regulação emocional adequada e uma estruturação da personalidade da criança.
Por fim, tenha em mente que prevenção é uma ferramenta imprescindível para evitar que as birras ocorram. Estabeleça limites antes de sair de casa ou de realizar qualquer atividade e tudo correrá pelo melhor...
Pense nisso! ●

@averademelo

TOXICIDADE FEMININA:

O IMPACTO DESTRUTIVO NAS MULHERES E NA SOCIEDADE

Na jornada rumo à igualdade de género, muitas vezes, negligenciamos um aspecto crucial: a toxicidade entre as próprias mulheres. Numa sociedade que, historicamente, nos ensinou a competirmos entre nós mesmas, é vital reconhecermos e combatermos essa dinâmica prejudicial. Este artigo é um pedido de reflexão e acção, explorando a natureza da toxicidade feminina e o seu impacto devastador nas mulheres e na sociedade como um todo.

TEXTO **PATRÍCIA REBELO, EQUIPA SEMPRE**
FOTOS ***FREEPIK.COM***
ESTE TEXTO NÃO FOI ESCRITO AO ABRIGO DO NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO

Ao pensarmos na toxicidade entre mulheres, sabemos que esta pode manifestar-se de várias formas, desde mexericos e críticas à exclusão e sabotagem deliberada. É um fenómeno complexo, enraizado em normas sociais, expectativas irrealistas e uma cultura de competição desenfreada.

Em vez de nos apoiarmos mutuamente, muitas vezes, somos ensinadas a vermos outras mulheres como rivais, num jogo de escassez, onde o sucesso de uma é percebido como uma ameaça ao sucesso das outras.

Essa mentalidade competitiva é alimentada por uma série de factores, incluindo a indústria que promove padrões inatingíveis de beleza e de sucesso, bem como estruturas patriarcais que recompensam a conformidade e punem a dissidência. Em vez de nos unirmos em solidariedade, somos incentivadas a uma comparação entre umas e outras, procurando sempre uma validação externa para nossa auto-estima.

Sabemos, ainda, que a toxicidade feminina não prejudica apenas os relacionamentos entre mulheres, como também tem um impacto profundo no nosso bem-estar emocional, mental, físico e energético. Quando somos, constantemente, submetidas a críticas e a julgamentos, isso mina a nossa autoconfiança e impede-nos de alcançarmos o nosso potencial pleno. Num mundo onde as mulheres já enfrentam inúmeras barreiras, a hostilidade entre nós mesmas só serve para nos enfraquecermos ainda mais.

Além disso, a toxicidade feminina pode levar a um ciclo de comportamento autodestrutivo, onde internalizamos as mensagens negativas que recebemos e as projectamos noutras mulheres. Isso perpetua a cultura de "uma contra a outra", onde somos ensinadas a ver-nos como inimigas, em vez de aliadas. Em última análise, isso impede-nos de construirmos comunidades fortes e de nos unirmos para enfrentarmos

> *"Num mundo onde as mulheres já enfrentam inúmeras barreiras, a hostilidade entre nós mesmas só serve para nos enfraquecermos ainda mais"*

> *"Paremos com a toxicidade e vejamo-nos como aliadas, não como adversárias, para construirmos, juntas, um futuro melhor para todas"*

os desafios inerentes ao facto de sermos mulheres.
Vale relembrar que a toxicidade feminina não é apenas um problema individual, mas também tem ramificações significativas para a sociedade como um todo. Quando nós, mulheres, estamos ocupadas com competições entre nós, perdemos de vista as questões estruturais que nos afectam colectivamente, como a disparidade salarial, a violência de género e a falta de representação política. Em vez de nos unirmos para lutar por mudanças sistémicas, ficamos presas em conflitos mesquinhos, que nos distraem do verdadeiro trabalho de nos capacitarmos umas às outras.
A toxicidade feminina contribui, ainda, para a perpetuação de estereótipos prejudiciais sobre as mulheres, reforçando a ideia de que somos, intrinsecamente, competitivas e incapazes de trabalharmos em conjunto. Isso, não só, nos prejudica individualmente, como também enfraquece o movimento feminista como um todo, tornando mais difícil alcançarmos a igualdade de género que tanto almejamos.
É hora de desafiarmos, activamente, a toxicidade entre mulheres e de criarmos uma cultura de apoio e de solidariedade. Isso começa por reconhecermos os nossos próprios preconceitos e trabalharmos para os superarmos, bem como desafiarmos activamente os padrões e as expectativas que nos foram impostos pela sociedade. Precisamos ver-nos como aliadas, não como adversárias, e reconhecermos que, juntas, somos mais fortes.
É crucial criarmos espaços seguros onde as mulheres possam apoiar-se mutuamente. Isso significa escutarmos, activamente, as experiências umas das outras, sem julgamento ou competição, e reconhecermos que, cada uma de nós, tem a sua própria jornada e as suas próprias lutas internas e externas. Precisamos tornar-nos defensoras, umas das outras, em vez de críticas, e trabalharmos juntas, de forma a criarmos um mundo onde todas as mulheres possam também prosperar.
A toxicidade feminina é um problema generalizado que tem um impacto profundo nas mulheres e na sociedade, como um todo. Ao reconhecermos e ao desafiarmos, activamente, essa dinâmica prejudicial, podemos criar uma cultura de apoio e de solidariedade, que capacita todas as mulheres a alcançarem o seu pleno potencial. Paremos com a toxicidade e vejamo-nos como aliadas, não como adversárias, para construirmos juntas um futuro melhor para todas.
Juntas, construímos uma sociedade melhor. ●

PATRÍCIA REBELO
INSPIRA(TE) SEMPRE



Coach, especialista em Eneagrama, Hipnoterapeuta, *master* em Hipnose Clínica, certificada em PNL, mentora de Redes Sociais e Negócio Digitais, terapeuta energética, autora e formadora.
Instagram: @inspiratesempre
Facebook: @inspiratesempre
TikTok: @inspiratesempre
YouTube: INSPIRA(TE) SEMPRE por Patrícia Rebelo
E-mail: inspirate.sempre@gmail.com



PENSO, LOGO EXAUSTO

PENSAR INCESSANTEMENTE EMPURRA-NOS PARA UM ABISMO DE EXAUSTÃO MENTAL, ONDE CADA VOLTA E REVIRAVOLTA NOS AFASTAM, AINDA MAIS, DA LUCIDEZ, QUE TANTO ALMEJAMOS.

SARA FERREIRA
PSICÓLOGA

Acredite em mim: eu sei o que é estar na *bad* (e só querer estar na *bed*). Eu sei o que é querer acreditar que tudo vai correr bem e, ao mesmo tempo, estar imersa até ao pescoço, em inseguranças, incertezas, dúvidas e questionamentos. Eu sei o que é uma pessoa cobrar-se porque "se eu pensar negativo vou atrair coisas negativas" e, ao mesmo tempo, simplesmente, não ser capaz de deixar que a mesma *fucking* imagem mental horrífica surja à cabeça, numa repetição perfeitamente neurótica e quase que sádica dos seus piores medos tornando-se "reais". Ficar totalmente obcecada, abduzida, anestesiada e enlevada pela série – não das "n" séries dos analgésicos *streamings* da vida – mas pela série de coisas negativas que podem (supostamente, poderiam) acontecer.

Esta já fui eu ou você; ou, na melhor das hipóteses, somos todas nós, mulheres, que, além de cismar tenazmente com diabo a quatro, queremos pintar telas, aprender cerâmica, falar todos os idiomas, aprender a tocar todos os instrumentos, ler todos os livros, ver todos os filmes, conhecer todas as músicas, tirar cursos de fotografia, culinária, artes de palco, formar uma banda e viver uma vida simples no campo.

Hoje, escrevo para si, que vive aprisionada nos pensamentos, delírios ou desvarios e que está cansada, mente-captada nos corredores sombrios das suas próprias ideias, como um(a) viajante perdida(o) num labirinto mental.

Sim, no labirinto da mente, encontramos uma armadilha insidiosa: a síndrome do pensamento esgotante. É como se estivéssemos presas num carrossel de cogitações, dando voltas e mais voltas, sem chegar a lugar nenhum. É como se pensar demais fosse uma virtude, quando na verdade é "só" um convite à exaustão mental.

Quantas vezes nos encontramos perdidas num emaranhado de preocupações, análises e suposições, apenas para descobrir que nada mudou no mundo real? É como se estivéssemos a correr em círculos, à espera que a solução para os nossos problemas saltasse airosamente de dentro da nossa mente sobrecarregada.

Diga-me uma coisa: você acredita em tudo o que pensa?

Quiçá, esteja a lidar com algumas coisas difíceis na sua vida agora, mas independentemente do que estiver a acontecer, está sempre "aqui e agora", no famoso ou infame "presente momento".

Nós temos preocupações e costumamos confundir pensar sobre o problema com resolvê-lo. A verdade é que refletir é essencial, mas pensar excessivamente é autodestrutivo. É como girar um rato na sua roda mental, e acreditar que estamos a avançar, quando, na realidade, estamos apenas a desgastar-nos.

Porém, para transformar obstáculos é necessário estarmos centradas no agora e não nos pensamentos ou nos devaneios. É só no "agora" que conseguimos aceder à nossa sabedoria, à nossa força e paz para poder encarar a vida.

Porém, não fomos ensinadas a duvidar dos nossos pensamentos. Muito pelo contrário, fomos estimuladas a acreditar piamente no "penso, logo existo", não foi? Como se o único lugar através do qual pudéssemos existir fosse na nossa cabeça. Mas não é. Querida leitora, relaxe. É que "para o bem ou para o mal", nada está sob o seu controlo (exceto as suas próprias respostas emocionais ao que sucede ou deixa de suceder).

Então, como escapar desse círculo vicioso? A chave está em aprender a observar e a desidentificar-se com os pensamentos automáticos. Somos mais do que os nossos pensamentos. Somos observadoras deles. Podemos sentir as emoções que brotam desses pensamentos, mas não precisamos prender-nos a eles. Assim, fica fácil perceber que os pensamentos são isso mesmo: pensamentos. E não factos da "realidade".

Eventualmente, ao abandonarmos a ilusão de que pensar incessantemente resolverá os nossos problemas, podemos, finalmente, dar um pouco mais de tréguas às chamas que ardem internamente (será mesmo que sem se ver?) e à exaustão mental. Talvez, ao ficarmos menos fundidas com o conteúdo dos nossos pensamentos, possamos encontrar paz na serenidade do momento presente.

"No labirinto da mente, encontramos uma armadilha insidiosa: a síndrome do pensamento esgotante. É como se estivéssemos presas num carrossel de cogitações, dando voltas e mais voltas, sem chegar a lugar nenhum. É como se pensar demais fosse uma virtude, quando na verdade é 'só' um convite à exaustão mental"

Então, lembre-se: é bom pensar, mas é ainda melhor pensar com moderação. Não se deixe enganar pela armadilha da síndrome do pensamento esgotante. Como diz o velho aforismo: "Penso, logo existo" – mas, acrescentaria eu com um sorriso nos lábios: penso, logo (me) assisto. Penso, logo invisto (em mim). Penso, logo (mal) subsisto. Penso, logo adesivo. Penso menos, logo, vivo (mais). ●

apsicologasara@gmail.com
apsicologasara.com

SANDRA PIMENTA

JUNO, ENTRE FIOS E DESTINOS



"Esta crónica é uma pequena janela para a vastidão do universo feminino, um convite para homenagear Juno, celebrar junho e as mulheres, não apenas neste mês, mas todos os dias do ano"

Nas entranhas do tempo, onde os fios do destino se entrelaçam, Juno, a deusa protetora das mulheres, tece as suas tramas invisíveis e observa o mundo mortal com olhos sábios e compassivos, intervindo nos momentos cruciais da vida das mulheres.

É o mês de Juno, a deusa romana guardiã das mulheres, do casamento e da maternidade, cuja influência se estende além dos mitos para tocar a realidade de cada mulher. E, assim, junho chega com a promessa de dias mais longos e noites estreladas, trazendo consigo o calor do verão. É o mês em que celebramos, não apenas o solstício, mas, também, a essência e a poesia da vida que as mulheres representam.

A brisa de junho sussurra os nomes de mulheres inspiradoras, aquelas que, com suas mãos habilidosas, teceram a tapeçaria da história. Mulheres como Hypatia, que, com sua inteligência, iluminou o caminho da filosofia e da ciência; como Marie Curie, que, com sua determinação, desvendou os mistérios da radioatividade; como Malala, que, com a sua coragem, defendeu o direito à educação, e como muitas, muitas mais, e cada vez mais.

Também como que sob a influência de Juno, desde 2017 que a minha marca *mulheres.com*, dá voz às mulheres que, de alguma maneira, se destacam na sociedade, na comunidade, na família, através dos projetos em que se empenham, pelo bem comum. É uma celebração da força feminina, da capacidade de criar vida, de nutrir sonhos e de transformar o mundo, e de lhes agradecer por isso.

Junho é também um convite para olhar para dentro, para reconhecer e celebrar o divino feminino que reside em cada ser. É um tempo para honrar a complexidade das emoções, a profundidade dos pensamentos e a beleza da diversidade feminina.

O início do verão é um convite à paixão, não apenas romântica, mas a paixão pela vida, pelo crescimento e pela busca incessante da felicidade. As mulheres, com a sua capacidade de amar profundamente, mostram que a felicidade é um mosaico de momentos simples e conquistas grandiosas.

Junho é um mês para refletir sobre tudo o que ainda é preciso fazer. É um tempo para reafirmar compromissos, para unir forças e para continuar a jornada em busca de um mundo onde ser mulher não seja um desafio, mas uma celebração diária da vida em sua plenitude.

Que este junho seja um lembrete de que a glória não está apenas nas grandes vitórias, mas também na coragem de enfrentar cada novo dia com esperança e determinação. Que cada mulher encontre em si mesma a poesia, o amor, a paixão e a liberdade para ser quem ela deseja ser, sem medo e sem limites. ●

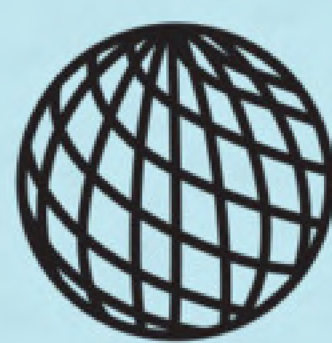
SANDRA PIMENTA
• Realizadora e apresentadora de rádio e outras plataformas de comunicação.
• Fundadora da marca **_mulheres.com_**



OLHÓ BRIIINDE FRESQUIIINHO!

é frutóchocalati !!!

a melhor mistura de artigos deste verão!



Enterprom.pt

Brindes Promocionais





REQUINTE
E VIDA SELVAGEM

Depois do sucesso em *beach clubs* e *resorts* de esqui na Europa, a GUESS embarca numa nova aventura. Em colaboração com a Marcolin, parceiro de *eyewear*, a marca alarga horizontes num safári luxuoso na Reserva Privada de Botlierskop, na África do Sul. Localizada no extremo sudoeste de África, a Reserva Privada de Botlierskop é um *resort* de luxo, onde os hóspedes podem vivenciar a emoção da natureza selvagem africana. Com o Rio Moordkuil como pano de fundo, envolvido por uma flora diversificada e pela vida selvagem exótica a vaguear livremente no seu *habitat* natural, esta reserva apresenta-se como um paraíso para os amantes da natureza! Os hóspedes podem, ainda, usufruir de uma experiência de *spa* imersiva, onde os sons, os cheiros e as visões da natureza selvagem africana, proporcionam uma experiência sensorial única e exclusiva. Como parte deste projeto único, a área de alojamento do *lodge* foi totalmente decorada com produtos da coleção GUESS Homes, incluindo opções como velas, mantas, almofadas e toalhas. Adicionalmente, a identidade da marca estende-se a elementos como baloiços com toldos personalizados.

A GUESS África do Sul é uma *joint venture* entre a FrontierCo e a GUESS Inc. A marca fez, não só, uma doação à Reserva Privada de Botlierskop, como, também, à AWCF e à Aliança de Conservação de Chitas Ashia, para apoiar o seu trabalho contínuo no Projeto de Reintrodução de Chitas, uma iniciativa que visa voltar a incorporar o maior número possível de chitas em cativeiro na natureza, ao mesmo tempo que capacita a comunidade local, criando uma ligação direta e mutuamente benéfica entre a vida selvagem em perigo e a comunidade.







MARRAQUEXE E AGAFAY









E A MAGIA ACONTECE

Quatro adultos, seis crianças e um destino aqui mesmo ao lado... Em pouco mais de uma hora e meia, chegamos a Marraquexe e, logo, sentimos que mudamos de continente, de temperatura, de religião, de língua, de costumes e de cultura. É incrível a tamanha diversidade e a transformação em tão curto espaço de tempo.

TEXTO E FOTOS SUSANA FRAGATA, INSTAGRAM: @THETRAVELCLUB.PT

A MAGIA ÚNICA DE MARRAQUEXE...

Na companhia de amigos, saímos de Lisboa, numa viagem meticulosa e subtilmente organizada para surpreender os miúdos e levá-los a conhecer, vivenciar e desbravar uma cidade e uma cultura tão fascinante como inesperada. Não foi a primeira vez que visitámos Marrocos e achamos sempre que há espaço e tempo para voltar. Com tanto para descobrir, é um país que não se esgota. Desta vez, optámos por ficar hospedados num hotel fora da medina, mas a uma curta distância da cidade murada. Aproveitávamos as manhãs para relaxar e, a partir do meio-dia, seguíamos à descoberta da agitada vida labiríntica e das impressionantes obras que constroem a cidade de Marraquexe.

Na tarde do primeiro dia, envoltos nos tons ocres das construções, por entre bancas de maçarocas de milho e romãs, e a partir da mesquita Koutoubia, um dos monumentos mais representativos da cidade, mas acessível apenas aos muçulmanos, seguimos até à afamada Praça Djemaa El Fna. No percurso, impressiona-nos ver as mulheres com o véu islâmico na cabeça, o *hijab*, e algumas, até, cobertas com a dramática burca.

Ao cair da noite, a Praça Djemaa El Fna transforma-se e surge vibrante, mágica, embrulhada nas cores das frutas frescas e dos frutos secos, nos fumos e nos cheiros, nos tons mexidos do céu, nos sons do cair da noite. Naquele





"Em fila indiana, percorremos as ruas estreitas e labirínticas, demorámo-nos nas bancas, nos mercados abertos das praças, cruzámo-nos com motas e burros e desfrutámos daquela exuberância cultural"





















"No icónico Jardim Majorelle, apreciámos a enorme diversidade das plantas, o exotismo de muitas espécies, a raridade de outras e entre fontes, lagos e canais contemplámos o azul vibrante das suas construções"















espaço imenso, partilham-se barraquinhas de comida, com as típicas espetadas, bancas de rua a vender lamparinas e peças de cerâmica, vendedores de sumos de laranja, velhos que param no tempo das palavras, homens que carregam macacos ao ombro, encantadores de cobras, contadores de histórias e tanto mais que a memória não consegue registar… Esta praça é envolta por um ambiente único.


Marraquexe balança entre a incrível diversidade da cultura muçulmana e a sofisticada influência francesa. Para o jantar, a opção foi um restaurante com vista para o minarete de Koutoubia.

Com entrada pela majestosa porta Bab Agnaou dedicamo-nos, no outro dia, a visitar os principais palácios da cidade. Esta é uma das 19 portas a sul da medina de Marraquexe, que, antigamente, servia como a entrada principal do palácio real almóada. Agora, leva-nos às ruas e às praças de intenso comércio. Ali perto, encontramos o Palácio El-Badi, que, em tempos, foi considerado uma das maravilhas do mundo muçulmano, mas, agora, em ruínas, apenas recorda a imponência e o luxo que o descrevia. O dia de sol de inverno, permite-nos aproveitar os espaços ao ar livre, deixar as crianças correr nos pátios e envolvermo-nos naquela atmosfera que, outrora, foi fausta e esplendorosa. Fizemos uma paragem para o almoço num *boutique* restaurante vegetariano, que, antecipadamente, marcámos, um espaço de ambiente familiar, mas com poucas opções para as crianças. Nós, adultos, adorámos a frescura do ambiente do jardim e a comida leve e saborosa que muda, todos os dias, conforme os produtos que se encontram no mercado. Os miúdos divertiram-se, mas saíram a pão e água. Depois de percorrer o emaranhado das ruas, encontrámos o Palácio Bahia, aquele que tinha a ambição de ser o mais belo palácio dos seus tempos. Os pátios com fontes ao centro estão revestidos de mármore e *zelij* e animados por refrescantes e frondosos jardins. O fim de tarde foi aproveitado para viver a intensa Place des Épices. Ali, ouvem-se os ecos das chamadas para as rezas, misturam-se as cores no céu e as discretas luzes artificiais projetam-se sobre as paredes dos edifícios. Cria-se um ambiente surpreendente. Enquanto tudo acontece, os miúdos pedem para tatuar delicados desenhos e os nomes em árabe com a tradicional tinta *henna*.

Marraquexe também é conhecida como a cidade dos jardins. No Bairro de Guéliz, dedicámos o dia seguinte a visitar o Jardim Majorelle e a aproveitar o vizinho Museu Bérbere e o Yves Saint-Laurent, para conhecer um pouco da história do povo marroquino e apreciar a obra do estilista francês. O Jardim Majorelle, com mais de 3000 espécies de plantas, organizado em estilo islâmico, foi criado e estilizado pelo paisagista e pintor francês Jacques Majorelle. Aqui, a cidade da cor ocre é enriquecida com o azul intenso, fresco e enérgico imaginado pelo próprio Jaques e que ganhou nome de cor graças a esta obra.

Almoçámos no bairro, no Le Grand Café de la Poste, um lugar mítico da história de Marraquexe, clássico, de espírito e caráter mourisco e colonial. As palmeiras, o piso em ladrilho, e as bonitas ventoinhas de teto conferem-lhe o ambiente, e os pratos de cozinha francesa com toques mediterrâneos oferecem-lhe o sabor.

Nos dias seguintes, passeámos pelos tradicionais *souks* e palmilhámos quilómetros pelas ruelas da medina, onde nos cruzámos com as motas, os carrinhos de carga e os burros e apreciámos os artesãos nas suas inúmeras atividades, entre mercados de tapetes berberes e a tecelagem tradicional, as tinturarias, a cestaria, a olaria, os produtos de couro com as famosas babuchas, as oficinas metalúrgicas (com as suas lanternas e outros artefactos em ferro e latão), entre as cores e os aromas das especiarias e essências, os medicamentos naturais… enchemo-nos da cultura local. Ao almoço, elegemos um es-



Praça Djemaa el Fna

"Ao cair da noite, a Praça Djemaa el Fna transforma-se num palco de atuações com uma atmosfera intensa e inigualável"

Deserto de Agafay



"Fora da agitação da cidade, encontrámos a tranquilidade no deserto rochoso de Agafay. Ao pôr do sol, seguimos num divertido passeio de camelo e à noite contámos as estrelas cadentes. Aproveitámos em pleno esta experiência única"

















paço único: desfrutámos e relaxámos umas boas horas no terraço solarengo de um restaurante que combina a modernidade e a tradição marroquina. E tivemos, ainda, tempo para visitar a Madraça Ben Youssef, uma antiga escola do Corão e a maior do Magrebe, que se crê ter albergado cerca de 900 alunos. Com a mesquita mesmo ao lado, este conjunto constituía um importante centro religioso e de culto.
A entrada, faz-se por um corredor pavimentado com *zelij* e que nos permite o acesso a um belíssimo pátio, altamente decorado, distinto na harmonia e diversidade dos materiais e que reflete a autenticidade da arte marroquina.

O DESERTO DE AGAFAY

Para fecharmos esta magnífica viagem, desfrutámos os últimos dias no Deserto de Agafay. A uma distância curta da metrópole, mas longe da sua agitação, aterrámos num ambiente lunar, relaxante, único. Ficámos hospedados num acampamento com tendas fantásticas, com vista para o Atlas, isolados, a aproveitar a paragem do tempo, o silêncio, a saborear conversas boas, a passear naquela imensidão, a gozar do sol quente de inverno à beira da piscina e a limitar a visão noturna às estrelas e constelações.
A ida ao deserto não ficaria completa sem a aventura inesquecível de um passeio de camelo. ●

THE TRAVEL CLUB

Com a The Travel Club, procuramos partilhar as experiências únicas que experienciamos e as memórias que perduram no tempo e que se vivem intensa e eternamente nos álbuns das nossas viagens. Em família ou com amigos, vivemos momentos únicos, em que partilhamos programas, dicas e sugestões de lugares a visitar, atividades e experiências que marcam e nos fazem viver um determinado destino.
Deste lado, somos uma família de cinco que vive e desenha cada viagem com a euforia da primeira descoberta e com o entusiamo único e vital de um viajante.
A The Travel Club nasce da necessidade em encontrar programas *tailor made*, personalizados e adaptados às famílias que tenham, como nós, o gosto em desfrutar de experiências mais imersivas e intensas. Do gosto pela gestão e planeamento, pela arte e cultura locais ao interesse pelas viagens, pela fotografia, pelas narrativas e por tanto, construímos o nosso mundo das viagens.

Contactos: **Susana Fragata**
Instagram: **@thetravelclub.pt**



CAPE TOWN, ÁFRICA DO SUL

EM PLENA NATUREZA

Imagine um lugar onde o tempo parece parar e a natureza envolve quem ali permanece, num abraço tranquilo... É assim a Glen Villa.

TEXTO LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA
FOTOS ADAM LETCH
DESIGN DE INTERIORES ARRCC







Na cozinha, com cadeiras OKHA, feitas por medida, os elementos decorativos prestam homenagem à natureza envolvente.







O terraço, com porta aberta para a sala de estar, permite que a atmosfera de tranquilidade do exterior se estenda a toda a divisão interior, fazendo lembrar que o projeto se insere em plena natureza.







NA ADEGA, A ESCOLHA DE VELUDO PARA AS CADEIRAS TORNA ESTE UM LUGAR, ACIMA DE TUDO, CONFORTÁVEL





Na sala de jantar, as cadeiras OKHA, em tons sóbrios, respiram África e fazem jus à magia própria deste lugar...



Responsável pelo projeto Glen Villa, com assinatura do arquiteto Antonio Zaninovic, o *atelier* ARRCC conseguiu criar uma casa contemporânea, contrastando com a natureza envolvente, mas inserindo-a, em pleno equilíbrio com o espaço. Recuperando o espaço previamente existente, a casa foi restaurada, salvaguardando a sua essência, mas conferindo-lhe uma nova dinâmica.

O ESPAÇO INTERIOR

Os *designers* de interiores do *atelier* ARRCC, Mark Rielly e Nina Sierra Rubia, trabalharam de perto com o cliente, Shari Kennedy, focando, sempre, o objetivo para o espaço interior: respeitar o meio envolvente e trazer peças que respirem essa essência. Trabalhar com artesãos locais era, igualmente, um objetivo – que se cumpriu – transformando o projeto num lugar de objetos de luxo e de qualidade superior, respeitando, sempre, a comunidade onde se inserem. Outro dos objetivos para a decoração de interiores era o respeito pela paleta de cores. Os tons da terra mãe, África, foram mantidos e respeitados, sobretudo, no teto e nas paredes. Também na escolha de mobiliário, a colaboração com artesãos e marcas locais foi mantida. É o caso de marcas como OKHA, Martin Doller e David Reade. O resultado são peças elegantes e sóbrias. Na escolha dos materiais, a pele, o pelo e a madeira apelam à natureza, fazendo lembrar, uma vez mais, o meio envolvente.

RESPIRAR AR PURO...

No exterior, o *design* obedece aos mesmos requisitos. A linha de elegância mantém-se e o objetivo





Na sala de estar, o candeeiro Martin Doller é feito por medida, um cuidado que se estende a todo o projeto, onde nada é deixado ao acaso.





O quarto principal, com a cama localizada num nível superior, permite desfrutar de toda a vista, em total tranquilidade… As mesas de cabeceira exibem luzes feitas por medidas, de Martin Doller e David Reade.



A CASA DE BANHO DA *SUITE* PRINCIPAL, LOCALIZADA NUM NÍVEL SUPERIOR DA CASA, PERMITE UMA VISÃO ÚNICA DE TODA A PAISAGEM ENVOLVENTE DA CASA





À ENTRADA, A LUZ NATURAL QUE INVADE O CORREDOR ILUMINA TODAS AS DIVISÕES, BEM COMO O ESPAÇO EXTERIOR, QUE TÃO INTERLIGA COM A CASA





No jardim, a lareira feita por medida, criada em colaboração com Barry Ashmole e inspirada nos capacetes de mergulho nos anos 20, é um dos grandes apontamentos da casa.





continua a ser o da total tranquilidade e harmonia, sem se perder elegância e conforto. Num diálogo perfeito com o meio envolvente, as escolhas de mobiliário são peças maiores, robustas, mas elegantes e simples, ao mesmo tempo.
Aproveitando todo o espaço que envolve a casa, o *atelier* ARRCC conseguiu recriar pequenos oásis, onde o tempo parece querer parar e a vontade é apenas a de desfrutar daquilo que a vista alcança… ●



LET'S GO OUTSIDE!

Aproveite que o bom tempo chegou e dê uso ao espaço exterior da sua casa...

TEXTO **LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA**

1. Mesa, €695, **Kare Design** **2.** Mesa de centro, €121,39, **La Redoute** **3.** Cadeirão para pendurar, €482,67, **La Redoute** **4.** Cadeirão, €223,36, **La Redoute** **5.** Colchão de exterior, €27,49, **La Redoute** **6.** Proteção para o sol e para o vento, €70, **Ikea** **7.** Cadeira suspensa, €779, **Kare Design** **8.** Lanterna, €119, **Kave Home** **9.** Mesa, €629, **Kave Home** **10.** Almofada, €34,90, **Kare Design** **11.** Vaso, €79,99, **La Redoute** **12.** Tábua de servir, €75, **Kave Home** **13.** Aplique duplo de exterior, €96,75, **La Redoute** **14.** Banco de jardim, €314,25, **La Redoute**

VIVER OS ESPAÇOS EXTERIORES: LOJAS E ESCRITÓRIOS

O mês de junho é, oficialmente, o mês da chegada do verão e, como tal, a altura ideal para começar a aproveitar os espaços exteriores.



RITA SALGUEIRO
DESIGNER DE INTERIORES

Quando pensamos em *outdoor*, pensamos sempre em varandas, alpendres e jardins em volta de uma piscina, mas a verdade é que não é só na habitação que se podem criar espaços exteriores. Os escritórios e as lojas que têm espaços exteriores também podem aproveitá-los para que funcionários e clientes desfrutem de algum tempo de relaxe na hora de almoço ou, no caso das lojas, para os maridos se distraírem...



1

As peças de mobiliário

No caso de ser uma loja, coloque um sofá e cadeirões confortáveis com almofadas convidativas – para ter um ar ainda mais convidativo –, uma mesa de apoio decorada com flores junto à entrada ou – se tiver – num terraço ou num alpendre. Se for um escritório, use a varanda ou o espaço junto às janelas onde bate mais o sol, e, para além das peças acima referidas, coloque uma mesa ou uma bancada de apoio, para colocar máquina de café, água e sumos.

2

Não esqueça as flores!

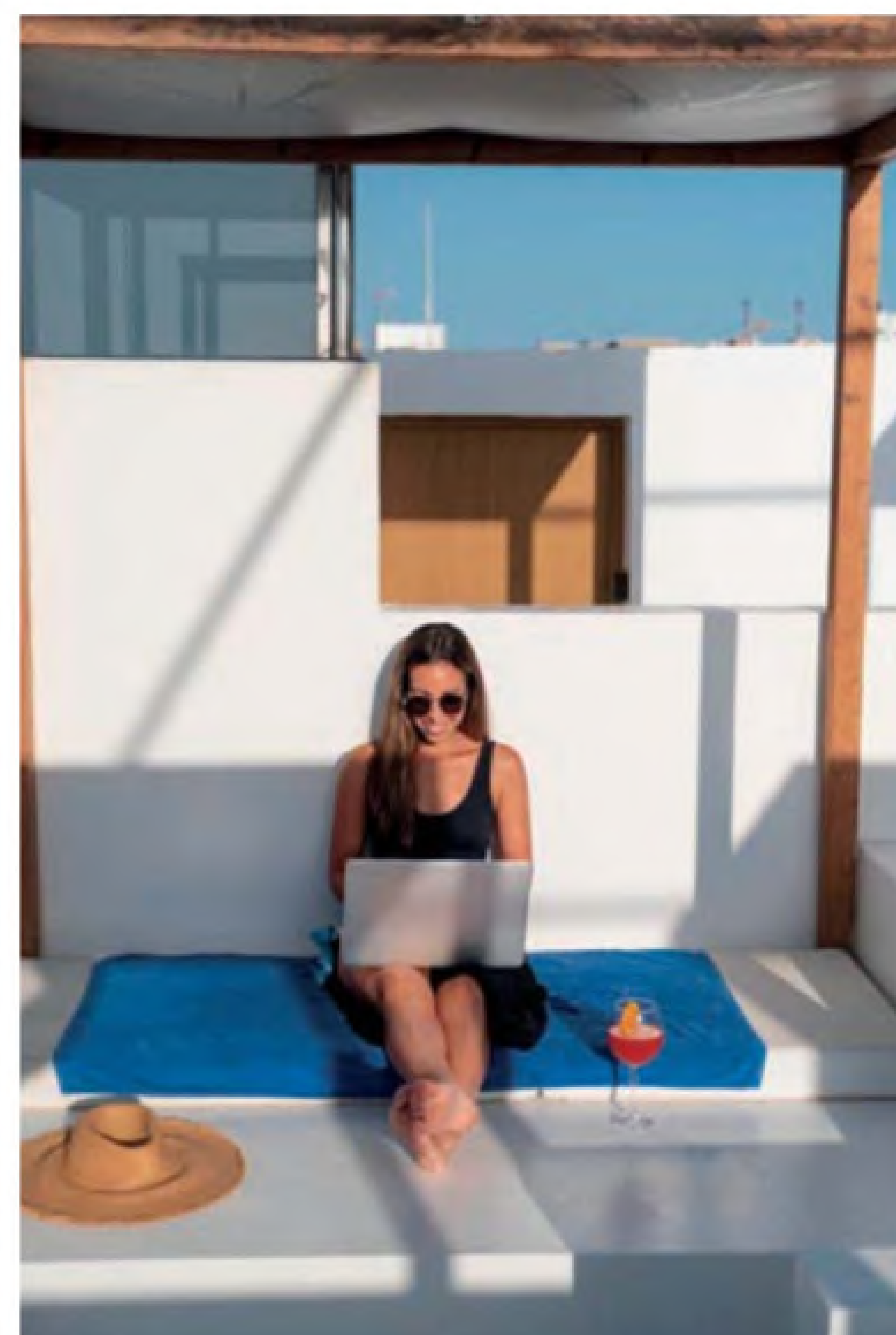
Coloque flores naturais nestas zonas, de forma a criar espaços mais frescos e conectados com a natureza, quer em vasos decorativos quer em jardins verticais. E não se esqueça: vasos com tamanhos e altimetrias diferentes criam um espaço mais acolhedor e natural. Mesmo que seja um espaço interior, vai sentir que está no exterior.



3

Proteja o exterior do sol...

O exterior é ótimo para usufruir, quando não temos o sol a bater diretamente nos dias de calor excessivo. Disponha chapéus de sol, de forma a criar espaços de sombra. Não há nada mais incómodo do que ter as pessoas sentadas ao sol, em dias quentes!



4

Desfrutar do tempo livre, verdadeiramente

Coloque um porta-revistas e alguns jornais, para que as pessoas consigam aproveitar estes espaços para relaxar e esquecerem os telemóveis... Porém, tenha atenção ao tipo de suporte para as revistas e para os jornais, para que não voem nos dias mais ventosos! No entanto, como este é um mal necessário nos dias de hoje, caso seja uma loja, não dispense o *wi-fi*, mantenha-o disponível para os clientes; isso irá fazer com que se mantenham mais tempo neste espaço. Dependendo do tipo de negócio, pode, ainda, colocar áreas de exposição.





5

Mantenha-se fiel à sua marca

Cada marca tem a sua própria identidade, por isso, quando estiver a escolher o mobiliário e as peças decorativas, tenha em atenção o que a sua marca quer transmitir, de forma a poder criar uma experiência única aos clientes e aos funcionários, de acordo com o conceito da marca.



6

Iluminação exterior: a ajuda extra!

Embora seja um espaço para usar durante o dia, a iluminação não pode ficar esquecida. Coloque candeeiros suspensos ou de pé e iluminação nos vasos de flores, de forma a aproveitar, ao máximo, este espaço, mesmo quando cai o sol.

ACOMPANHE TODAS AS NOVIDADES SOBRE RITA SALGUEIRO:

Tlm. 916 306 203
ritasalgueiro.com
Facebook *@ritasalgueirointeriores*
Instagram *ritasalgueiro_*

Aproveite este mês para dar as boas-vindas ao verão e criar um ambiente de acordo com a época no seu espaço de trabalho.

HOT AND NEW!

O QUE HÁ DE NOVO PARA DESCOBRIR?

TEXTO: LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA

1 A MAGIA DO DOURO

Se não tem programa para as férias, sugerimos-lhe o Hotel Six Senses Douro Valley, que apresenta A Sense of Summer, um novo conceito que decorre durante o mês de agosto e onde o bem-estar é o ponto de partida! As atividade e *workshops*, decorrem maioritariamente ao ar livre, na zona da piscina e incluem: Meditação Lua Cheia (21 de agosto), *sunsets* no bar da piscina, *workshops* de alimentação saudável (com Farah Condor, responsável pela criação do programa Eat With Six Senses), *tours* de bicicleta, aulas de TRX, passeios de barco, entre outras propostas. Quarto duplo, a partir de €1450. Saiba mais em *sixsenses.com.*





2 MAIS MODA!

A Steve Madden acaba de inaugurar uma loja em Portugal! O novo espaço situa-se no CascaiShopping, no piso 1, e abriu portas com todas as novidades de primavera/verão. A nova loja oferece um ambiente irreverente e moderno, com destaque para elementos dourados, pormenores em madeira e paredes em mármore, proporcionando uma experiência de compra única a todos os apaixonados pela marca.

3 QUER CONHECER A HISTÓRIA DA MARCENARIA?

Chama-se Antarte Museum e é o primeiro museu da Europa dedicado à história da marcenaria. Acaba de abrir portas em Rebordosa, Paredes, e está integrado no, também recentemente inaugurado, Antarte Center. Um encontro com a história da marcenaria, desde o Antigo Egito até ao século XX, e conta com peças distintas de coleção. Entrada livre. Tel.: 224 119 350. Saiba mais em *antarte.pt/pt/antarte-museum.*



4 INOVAR PELA SUSTENTABILIDADE

Localizada no Largo de Camões, no Chiado, a loja Refuse aposta no segmento de produtos de ótimas marcas e de luxo em segunda mão, dando-lhes uma nova vida. Com 100 metros quadrados de espaço e marcas como Chanel, Givenchy, Prada, Yves Saint Laurent, Hermés, Balenciaga ou Dior, a loja faz as delícias de clientes que, cada vez mais, se preocupam com o desperdício. Laura Vieira é o nome à frente do projeto. Rua da Horta Sêca, 24, Bairro Alto, Lisboa. Saiba mais em *instagram.com/refuse_shop*.







5 CONFORTO & TECNOLOGIA

Aliar estes dois conceitos é a máxima da marca alemã Birkenstock. Shinjuku é o nome da nova coleção. Concebido com foco na durabilidade e funcionalidade, o novo modelo foi concebido para proporcionar um caminhar excelente e estável em qualquer superfície. Os Shinjuku contam uma atualização da clássica *footbed*, numa combinação de materiais naturais com uma sola exterior inovadora. Birkenstock Shinjuku, €210. Saiba mais em *birkenstock.com.*



6 VALOR NACIONAL

Produzida em Portugal e caracterizada por valorizar o conforto e a autenticidade, Marie apresenta o seu novo capítulo Libertad, uma coleção de moda que se demarca pela leveza de cada peça e pela aposta nos tecidos de *denin* e de bordado inglês. Disponível na loja *online* da marca, em *somosmarie.com*, com preços entre os €12 e os €220. Vestido, €149.



8 UM ELOGIO À MULTIPLICIDADE…

… de culturas, de lugares, de movimentos. 1000 Black é o nome da nova campanha da Adidas Originals. A explorar o legado cultural da marca, a campanha centra-se nos modelos Gazelle, Samba e Spezial, três silhuetas icónicas da cultura do futebol, originalmente concebidas como sapatilhas de treino, futebol e andebol. Filmada e realizada por Vincent Haycock, tem como protagonista Carlisle Aikens, *skater* profissional e membro da adidas Skate Team. Em Portugal, é protagonizada por Rafael Leão.



10 ESTREIA DE LUXO

'Fireworks & Rollerblades' é o nome do álbum de estreia de Benson Boone, um trabalho surpreendente, que começa com uma introdução arrebatadora, seguida de 'Be Someone' uma canção repleta de intriga e desejo. Inclui o épico e viral 'Slow It Down' e 'Cry'', um dos temas favoritos de grande sucesso, já, e 'Friend', uma sincera homenagem aos seus verdadeiros amigos.
Tido como a nova sensação da *pop* global, Benson Boone, garantiu, recentemente, pela quarta semana consecutiva, o #1 no *top* de Airplay nacional, com o super-*hit* 'Beautiful Things'.

7 CELEBRAR O SOL

Prepare-se para o sol, para a piscina e para ocasiões especiais, este verão com a nova coleção de roupa para criança da Primark, em parceria com a apresentadora e cantora britânica, Stacey Solomon. Esta gama, inspirada nos trópicos de verão, inclui fatos de férias para irmãos a condizer, coordenados, roupa para várias ocasiões e conjuntos de fatos de banho. Os preços começam nos €6. Camisa, €8; vestido, €8.



9 O ALIADO PERFEITO!

No trabalho, no ginásio, em qualquer tarefa ou rotina, a Skechers tem sempre o calçado ideal para a acompanhar! Confira a nova coleção e escolha os seus preferidos! Skechers Arch Fit, €95. Saiba mais em *skechers.pt*.



11 SUMMER VIBES…

Se ainda não conhece a marca, esta é a oportunidade ideal! A celebrar oito anos, a marca portuguesa de *swimwear* Oiôba apresenta os novos biquínis inspirados nas suas origens cariocas. A coleção de 2024 traz de volta os formatos favoritos com padrões coloridos e ousados e, ainda, novas peças. Com uma nova gestão criativa, a marca dá a conhecer 20 novos biquínis que honram as influências do Rio de Janeiro, sem descurar a qualidade e os acabamentos que a produção nacional sempre garantiram. Disponíveis *online*, em *oioba.com*, com preços entre os €59 e os €70.



NA COZINHA COM... SEBASTIÃO VASCONCELOS



Estudou economia, mas descobriu a paixão pela culinária depois de ter passado pela Escola de Hotelaria de Lisboa e ter feito um estágio no Hotel Tivoli Lisboa, em 2012. Estagiou, também, no restaurante Assinatura, de Vítor Mouro, e no Hotel Epic Sana, onde depois ingressou nos quadros, durante dois anos. Trabalhou com o *chef* Vítor Claro, no Mercado da Ribeira, e foi braço-direito no restaurante Substância, de João Lobão. Juntou-se à equipa de abertura do restaurante Mesa do Bairro e, depois de alguns anos como cozinheiro de terceira e segunda, tornou-se *chef*. Está no restaurante Mesa do Bairro desde 2015. Criou equipa, formou-se e formou aqueles com quem trabalha, para, hoje, ter a consistência e o respeito pela cozinha tradicional portuguesa que tão bem lhe são reconhecidos.

"Esta receita surgiu depois de um jantar de equipa, no Natal. Como muitos restaurantes em Portugal, neste momento – e desde a nossa abertura –, trabalhamos com muitos nepaleses. Desta forma, resolvemos fazer o nosso jantar de Natal num restaurante escolhido por eles. Nesse dia, deram-nos a provar pratos típicos e ensinaram-me algumas das suas técnicas. Na manhã seguinte, surgiu-me a ideia de misturar um bocadinho daquilo que me serviram com aquilo que de mais português temos. Afinal, o nosso restaurante respeita muito a comida tradicional portuguesa. Contudo, gosto sempre de me aventurar e dar-lhe um toque internacional ou moderno. Quando volto de viagem, trago ideias, ainda que a minha base seja, sempre, o produto e a técnica portugueses. Assim, usei as aparas das bochechas de porco preto dentro de *pani puri* e a cherovia para cortar o sal. Foi uma entrada vencedora para a nossa carta. À crocância do pani puri (uma massa que é frita em óleo, que, rapidamente, se transforma numa bola crocante), adicionei um recheio de bochechas desfiadas com o seu molho reduzido, cozinhadas durante 2h30. Por fim, adicionámos o puré de pastinaca, para dar um contraste ligeiramente mais doce ao salgado da carne.

PANI PURI DE BOCHECHA DE PORCO PRETO COM PURÉ DE CHEROVIA

INGREDIENTES:
- 3 uni. de *pani puri*
- 1 l de óleo
- 200 g de bochechas ou aparas
- 5 g de alho
- 1 cebola
- 3 cenouras
- 1 aipo rama
- Pasta tomate concentrado q.b.
- Vinho tinto 1 l
- 1 ramo alecrim
- 1 ramo tomilho
- 1 folha louro
- 200 g de cherovia
- 500 ml de leite
- 1 ramo tomilho
- 20 g de manteiga
- Salsa q.b.
- Cebolinho q.b.

1. Para as bochechas: marinar as bochechas de um dia para o outro, em vinho tinto, alecrim, tomilho, cebola, cenoura e aipo. No dia seguinte, numa panela, refogar 5 g de alho, 10 g de cebola, 20 g de cenoura e 10 g de aipo. Quando estiver dourado, adicionar as bochechas escorridas, até estas ganharem uma cor caramelizada. Em seguida, adicionar a pasta de tomate concentrado (ou polpa) e o vinho tinto, até cobrir. Colocar uma folha de louro, um ramo de alecrim e um ramo de tomilho e deixar o vinho levantar fervura. Tapar e estufar, mas, agora, em lume brando/mínimo, durante cerca de 2h30 a 3 horas. Retirar as bochechas do lume, juntamente com os aromáticos, e reduzir o molho, cerca de meia hora, em lume médio. Triturar o molho e passá-lo por um passador. Retirar os excessos.

2. Para o puré de cherovia: descascar as cherovias e cozinhar em leite, sal e tomilho, até ficarem cozidos (cerca de 10/12 minutos). Quando cozinhadas, passar as cherovias para um *blender*, sem o leite, e adicionar manteiga, até obter a textura desejada.

3. Para fritar o *pani puri*: usar uma panela com óleo a 180 °C e ir voltando o *pani puri*, de um lado para o outro, até obter uma cor dourada/acastanhada.

4. Para finalizar, desfiar a bochecha numa tigela, adicionar um pouco do molho e salsa. Fazer um buraco no *pani puri*, com o dedo ou com a ponta de uma faca, apenas de um dos lados, e rechear com o aparelho de bochecha.

5. Para empratar, colocar o puré no fundo do prato. Em seguida, colocar o *pani puri* recheado com a bochecha e finalizar com cebolinho picado.



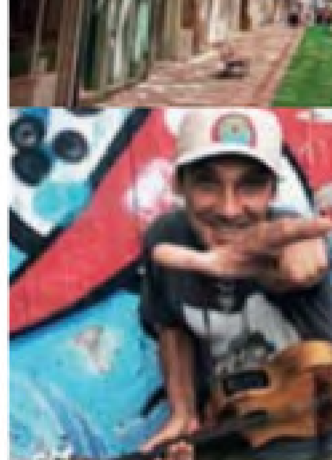
AGENDA CULTURAL

SAIR • VER • OUVIR

QUER RAZÕES PARA SAIR DE CASA?

TEXTO **LEONOR ANTOLIN TEIXEIRA**







Rumo a Águeda!

De **6 A 28 DE JULHO**, todos os caminhos vão dar a Águeda. O AgitÁgueda – Art Festival celebra a sua 17ª edição, com um evento único e autêntico, de entrada livre, com arte urbana, teatro de rua, desporto e atividades náuticas, gastronomia, artesanato (e muito mais!). Centenas de artistas já passaram pelo palco do festival. Além de nomes consagrados e bandas nacionais e internacionais, o evento aposta em artistas emergentes – promovendo novos projetos musicais através da realização do Talentos AgitÁgueda –, oferecendo uma programação de qualidade e dirigida a todos os públicos. Manu Chao é uma das primeiras confirmações, assim como Miguel Araújo & os Quatro e Meia.

ORGULHO DE UMA NAÇÃO

'Ah, Amália – Living Experience' é a primeira história biográfica imersiva dedicada a uma personalidade nacional. No 8 Marvila, em Marvila, Lisboa, parta para uma experiência dinâmica. Ao longo de 700 m², é convidada, guiada pela voz da fadista, a embarcar numa viagem única pelo espólio material e imaterial da artista, instalações cenográficas, tecnologia de ponta, conteúdos dinâmicos e interativos, aliados a um *storytelling* que conjuga o físico com o digital, nas oito salas deste percurso expositivo. Bilhetes, €21,47. Para ver até **1 DE MAIO DE 2027**. Praça David Leandro da Silva, 15 e 16.





O UNIVERSO DA MAISON…

Após o sucesso de 'Christian Dior, Le Génie d'un Créateur', o Museu Christian Dior de Granville, em Granville, França, apresenta uma nova exposição que reconstitui a odisseia do fundador da *maison*. Intitulada 'Christian Dior, Couturier Visionnaire' (*designer* visionário), esta viagem percorre os lugares que o marcaram, desde Granville – onde desenvolveu o seu amor pela arte e pela decoração – até à Cidade da Luz – onde escolheu, naturalmente, fundar a sua *maison* – e, posteriormente, a destinos fontes de inspiração. **ATÉ 3 DE NOVEMBRO**. Bilhetes, €10. Saiba mais em *musee-dior-granville.com*.











EMOÇÕES AO RUBRO!

'Furiosa: Uma Saga Mad Max' é o nome da sequela do grande sucesso da sétima arte, que **ACABA DE CHEGAR** às principais salas de cinema. Esta emocionante aventura repleta de ação leva-nos a acompanhar a jornada de Furiosa, através de um deserto desolado e perigoso. Desde o momento em que é raptada do seu lar, o Lugar Verde das Muitas Mães, até às batalhas épicas contra o tirano Senhor da Guerra Dementus e o temível Immortan Joe, esta é uma história de coragem, vingança e superação. George Miller regressa ao icónico e distópico universo de 'Mad Max', com o quinto filme do mundo pós apocalíptico, numa história única, repleta de cenários deslumbrantes.



'Bleed out'

Podia ser apenas a letra de uma música... mas é, na verdade, o nome da *tour* dos Within Temptation, que estão de regresso a Portugal a **25 DE NOVEMBRO**, à Meo Arena. Juntando-se à banda, estarão colaboradores recentes e amigos de longa data, tornando cada noite emocionante e repleta de colaborações especiais. Em Portugal, estarão a cantora Tarja Turunen, a banda alemã de *metalcore* Annisokay e a banda ucraniana Blind8. O produtor e vocalista ucraniano Alex Yarmak, com quem a banda lançou recentemente o *single* 'A Fool's Parade', também será artista convidado. Em salas esgotadas ou a caminho disso, espera-se que a *tour* europeia de divulgação do seu último álbum traga um espetáculo a não perder! Bilhetes, €35.

ÚLTIMAS



PARCERIA IRREVERENTE

A artista portuguesa Bárbara Bandeira é a nova cara da Steve Madden em Portugal, fazendo um *match* perfeito com a identidade da marca de calçado, reconhecida por quebrar os limites do mundo da moda. Esta parceria vem confirmar a determinação da marca em crescer em Portugal. A estreia de Bárbara Bandeira enquanto embaixadora da insígnia de calçado norte-americana surge com a comunicação da coleção primavera/verão. Esperam-se novas campanhas e surpresas até ao final do ano. Para já, a coleção está disponível na *app* Steve Madden, nas lojas físicas e em *stevemadden.pt*.

A MALA É MINHA!

A American Tourister lança Dashpop, a primeira coleção de malas personalizáveis. A nova coleção da marca norte-americana alia, cor, diversão e funcionalidade em modelos que se vão mostrar imprescindíveis e únicos, graças ao conjunto de autocolantes com iniciais, carateres especiais e outros ícones disponíveis. Mala de viagem, €155. Saiba mais em *americantourister.pt*.





PARIS PARA SEMPRE

A cidade de Paris continua a ser uma grande fonte de inspiração. Para quem quer ter a Cidade Luz dentro de casa, a Lego lançou dois novos *sets*, que vão permitir aos seus construtores sentir de perto a magia de Paris. LEGO Art Mona Lisa (€99,99) e LEGO Architecture Notre-Dame de Paris (€229,99), são os dois novos conjuntos, que farão as delícias de qualquer fã de Lego e de Paris!



MAR SALGADO

O verão já se faz sentir e a Tezenis já tem novidades para os primeiros dias de sol e de mar. A nova coleção, cada vez mais diversificada, apresenta propostas que vão do clássico tecido canelado à microfibra vibrante e brilhante, para, assim, contemplar todos os gostos e estilos. Propostas familiares e padrões intemporais, como microflores, *animal prints* e bandanas, são alguns destaques da nova coleção. Saiba mais em *tezenis.com*.





RENOVAÇÕES

Se ainda não visitou a reaberta loja Lion of Porches do Centro Vasco da Gama, em Lisboa, está na altura de o fazer. Depois de uma renovação que vem mostrar o novo conceito de loja que a marca tem vindo a implementar, o espaço revelou-se incrível. As lojas têm um estilo mais contemporâneo e exclusivo, com materiais e acabamentos que realçam a estética e durabilidade da marca, como a madeira, o aço inoxidável e o *viroc* a criarem um ambiente sofisticado. Uma paleta de cores mais neutra, *design* minimalista e um *corner* exclusivo para acessórios são as mudanças mais notáveis.

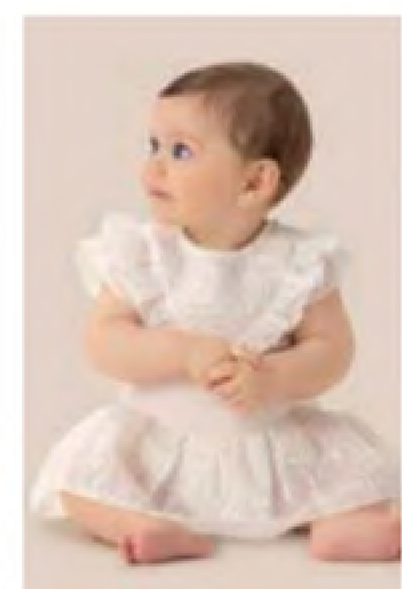
PRETTY IN PINK

Seguindo uma das tendências da temporada, a marca de calçado Ara sugere uma grande diversidade de modelos em cor-de-rosa. Desde sandálias a sabrinas e ténis, há um modelo nesta cor alegre e vibrante para todos os gostos e ocasiões. Saiba mais em *ara.pt*.



PARA DIAS INESQUECÍVEIS

A pensar nas ocasiões mais especiais, como o nascimento de um bebé, um batizado, um casamento ou outra cerimónia que celebre um momento especial, a Prénatal lançou a nova coleção de verão Prénatal Premium. Nas novas, sofisticadas e delicadas propostas destacam-se os vestidos e os macacões em organza, em branco puro ou com bordados, com folhos ou laços. Saiba mais em *prenatal.pt*





POR MARIA HELENA
LICENCIADA EM SOCIOLOGIA • TEL. 210 929 030
FACEBOOK.COM/MARIAHELENAMARTINSMHM
INSTAGRAM.COM/MARIA_HELENA_SIC



TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA

Evidencia o encanto natural, o otimismo e a jovialidade que caracteriza as mulheres nativas do seu signo, Gémeos, cativando, facilmente, o público pelo seu sorriso. Muito curiosa, procura alargar, sempre, as suas aprendizagens, não tendo qualquer receio de abraçar novos desafios, mas não se deixa conhecer facilmente, sendo tímida e reservada, no que à sua vida pessoal diz respeito.

Gémeos

Carta do Mês: A Temperança, que significa Equilíbrio.
Amor: Fomente o equilíbrio, cultive o diálogo e a honestidade.
Saúde: Faça exames.
Dinheiro: Conseguirá concluir tarefas pendentes.
Pensamento Positivo: Estou atenta às oportunidades.
Números da Sorte: 12, 15, 22, 29, 35, 36.

Carneiro

Carta do Mês: 2 de Ouros, que significa Dificuldade em concluir os seus Objetivos.
Amor: Evite conflitos.
Saúde: Procure uma alimentação mais equilibrada.
Dinheiro: Saiba gerir a sua energia.
Pensamento Positivo: Penso em tudo o que tenho de bom na minha vida.
Números da Sorte: 8, 15, 19, 36, 38, 42.

Touro

Carta do Mês: 8 de Ouros, que indica que terá de fazer um Esforço.
Amor: Saiba dar tempo ao seu coração.
Saúde: Não descure a higiene oral.
Dinheiro: Pode ter de fazer um esforço maior.
Pensamento Positivo: Supero as dúvidas.
Números da Sorte: 2, 3, 9, 20, 30, 45.

Caranguejo

Carta do Mês: A Torre, que indica o Colapso de algumas Convicções.
Amor: Mudanças importantes.
Saúde: Faça exercício físico ao ar livre.
Dinheiro: Seja flexível.
Pensamento Positivo: Tenho determinação para alcançar o que desejo.
Números da Sorte: 7, 9, 10, 22, 33, 44.

Leão

Carta do Mês: 10 de Espadas, que significa tristeza.
Amor: Mantenha-se firme e fiel a si própria.
Saúde: Tendência para a hipertensão.
Dinheiro: Seja disciplinada.
Pensamento Positivo: Alcanço o sucesso e sei que consigo os meus objectivos.
Números da Sorte: 5, 6, 10, 28, 32, 39.

Virgem

Carta do Mês: Valete de Copas, que significa Lealdade.
Amor: Estará mais ousada e sedutora.
Saúde: No equilíbrio está a chave para o seu bem-estar.
Dinheiro: Ponha mais amor naquilo que faz.
Pensamento Positivo: Sigo o meu coração.
Números da Sorte: 1, 5, 19, 25, 40, 47.

Balança

Carta do Mês: 6 de Paus, que anuncia Ganhos.
Amor: Surpreenda a sua cara-metade.
Saúde: Procure descontrair.
Dinheiro: Pode ter bons resultados no campo financeiro.
Pensamento Positivo: A minha maior ambição é ser feliz.
Números da Sorte: 14, 21, 30, 33, 38, 45.

Escorpião

Carta do Mês: Valete de Paus, que anuncia Novidades trazidas por um amigo.
Amor: Pode ter um reencontro feliz.
Saúde: Faça uma alimentação mais regrada.
Dinheiro: Período favorável para novos projetos.
Pensamento Positivo: Acredito nos meus planos.
Números da Sorte: 2, 11, 23, 30, 35, 39.

Sagitário

Carta do Mês: 7 de Espadas, que indica Novos Planos.
Amor: Não permita que interfiram na sua relação.
Saúde: Dores de cabeça.
Dinheiro: Adapte-se às circunstâncias.
Pensamento Positivo: Estou atenta às oportunidades.
Números da Sorte: 8, 11, 22, 29, 32, 34.

Capricórnio

Carta do Mês: O Dependurado, que significa Sacrifício.
Amor: Mostre-se disponível. Numa relação, evite atritos.
Saúde: Procure uma vida mais saudável.
Dinheiro: Não faça investimentos.
Pensamento Positivo: Supero todas as provas.
Números da Sorte: 1, 4, 6, 9, 15, 20.

Aquário

Carta do Mês: Ás de Ouros, que significa Harmonia, Prosperidade.
Amor: A vida afetiva decorre com estabilidade.
Saúde: Mais suscetível a infeções.
Dinheiro: Aposte mais em si.
Pensamento Positivo: Venço os desafios.
Números da Sorte: 4, 8, 25, 30, 47, 49.

Peixes

Carta do Mês: Rei de Espadas, que indica maior Poder e Autoridade.
Amor: Faça as escolhas certas.
Saúde: Canalize melhor as suas energias.
Dinheiro: Consolidará a sua posição na vida profissional.
Pensamento Positivo: Sei que sou capaz.
Números da Sorte: 11, 17, 22, 40, 43, 49.